



Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00501) Idős 3x	Citromos tea, Löncskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Túrókrém mazsolás, Graham kenyér, Citromos tea	Graham kenyér, Jégcsapretek, Kakaó , Májkrém	Tejeskávé !, Sertés párizsi Kométa am., Margarin (szendvics), Teljes kiőrlésű kenyér	gyümölcstea, Tojáskrém házi, Graham kenyér, Uborka**
		Energia: 276.01 Kcal / 1,153.72 Kj	Energia: 267.26 Kcal / 1,117.15 Kj	Energia: 464.57 Kcal / 1,941.90 Kj	Energia: 410.59 Kcal / 1,716.27 Kj	Energia: 330.36 Kcal / 1,380.90 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.84 g 7.71 g 2.52 g	11.84 g 13.05 g 1.91 g	19.94 g 21.25 g 4.93 g	17.27 g 10.18 g 4.23 g	9.85 g 19.92 g 2.99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38.99 g 1.92 g 1.40 g	41.64 g 5.70 g 1.11 g	64.40 g 13.19 g 1.91 g	58.44 g 13.15 g 1.31 g	43.94 g 8.72 g 1.27 g		
Ebéd	(00501) Idős 3x	Fokhagymás aprópecsenye, Sárgaborsó főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Felvidéki tojásleves	Csontleves tésztabetéttel, Bakonyi tokány, Tészta köret , Csemege uborka	Almaleves, Rántott hal, Burgonya köret petr., Káposzta saláta sav.	Póréhagyma krémleves , Levesgyöngy 18%, Rakott zöldbab, Teljes kiőrlésű kenyér	Májgaluska leves, Mandarin, Carbonara spagetti
		Energia: 996.74 Kcal / 4,166.37 Kj	Energia: 719.68 Kcal / 3,008.26 Kj	Energia: 812.52 Kcal / 3,396.33 Kj	Energia: 834.73 Kcal / 3,489.17 Kj	Energia: 642.16 Kcal / 2,684.23 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		52.79 g 32.93 g 11.55 g	31.69 g 35.84 g 11.58 g	48.33 g 6.52 g 2.46 g	35.01 g 35.19 g 12.72 g	38.48 g 31.68 g 12.66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
117.76 g 0.16 g 2.10 g	70.61 g 0.00 g 2.19 g	137.64 g 24.98 g 0.95 g	91.77 g 0.16 g 1.42 g	49.41 g 0.00 g 2.35 g		





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00501) Idős 3x	Zsemle, Uborka**, sajtkrém			Pizza sonka, Margarin (szendvics), Zsemle, Jégsaláta			Ivóyoghurt, Dinkelspitz			Kakaós csiga			Vajkrém , magyaros, Graham kenyér, Zöldpaprika**		
		Energia: 192.68 Kcal / 805.40 Kj			Energia: 106.63 Kcal / 445.71 Kj			Energia: 2,804.60 Kcal / 11,723.23 Kj			Energia: 2,846.89 Kcal / 11,900.00 Kj			Energia: 225.50 Kcal / 942.59 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.06 g	9.98 g	3.77 g	4.07 g	0.71 g	0.27 g	100.79 g	22.99 g	9.33 g	63.60 g	49.20 g	22.70 g	7.24 g	13.66 g	2.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.60 g	0.36 g	0.80 g	22.00 g	0.37 g	0.63 g	551.45 g	21.29 g	17.39 g	566.50 g	208.00 g	6.20 g	34.54 g	0.20 g	1.10 g		

