



Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00558) Laktózmentes ovi	Minimargarin 10g 60 % zsírtart, Zsemle 50 g, Pulykapárizsi	Minimargarin 10g 60 % zsírtart, Zsemle 50 g, Miniméz 30g-os	Minimargarin 10g 60 % zsírtart, Zsemle 50 g, Vegyesíz, sütésálló	Zsemle 50 g, Májkrém 190g	Minimargarin 10g 60 % zsírtart, Zsemle 50 g, Szendvics sonka
		Energia: 231.62 Kcal / 968.17 Kj	Energia: 289.91 Kcal / 1,211.82 Kj	Energia: 265.98 Kcal / 1,111.80 Kj	Energia: 210.04 Kcal / 877.97 Kj	Energia: 223.09 Kcal / 932.52 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.47 g 9.65 g 2.45 g	3.59 g 6.25 g 1.25 g	3.77 g 6.25 g 1.25 g	7.45 g 5.38 g 2.18 g	7.99 g 7.67 g 1.74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.44 g 0.17 g 1.10 g	53.34 g 24.35 g 0.71 g	47.04 g 15.65 g 0.74 g	31.66 g 0.05 g 1.17 g	29.12 g 0.05 g 0.92 g		
Ebéd	(00558) Laktózmentes ovi	Nyírségi gombóc leves*TM, Lencsefőzelék*, Pipifasírt 1db*	Zellerleves csurg.galuskával*, Bolognai tészta	Gyümölcsm.püred.TM*, Főtt sertésapró, Piritott dara 80g*, Rántott leves diétás*	Húsos tészta normál, Zöldségkrémleves TM diétás	Daragaluska leves *, Tökfőzelék *mir.*TM, Főtt tojás sl.
		Energia: 667.52 Kcal / 2,790.23 Kj	Energia: 500.59 Kcal / 2,092.47 Kj	Energia: 718.29 Kcal / 3,002.45 Kj	Energia: 501.74 Kcal / 2,097.27 Kj	Energia: 330.54 Kcal / 1,381.66 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.03 g 31.89 g 2.68 g	19.91 g 16.63 g 3.56 g	27.89 g 22.78 g 3.84 g	22.37 g 12.60 g 2.98 g	12.77 g 13.83 g 2.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60.78 g 0.00 g 5.40 g	67.19 g 0.18 g 8.73 g	98.54 g 0.00 g 6.17 g	73.13 g 0.00 g 5.41 g	38.06 g 0.00 g 3.94 g		





Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00558) Laktózmentes ovi	Korpás pogácsa 1 db 6dkg	Korpás kalács * 1 db	Zsemle 50 g, Minimargarin 10g 60 % zsírtart, Pulykapárizsi	Zsemle 50 g, Minimargarin 10g 60 % zsírtart, Csirkesonka	Minimargarin 10g 60 % zsírtart, Zsemle 50 g, Laktózmentes kockasajt 17,5 g										
		Energia: 232.21 Kcal / 970.64 KJ	Energia: 268.61 Kcal / 1,122.79 KJ	Energia: 231.62 Kcal / 968.17 KJ	Energia: 217.76 Kcal / 910.24 KJ	Energia: 267.07 Kcal / 1,116.35 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.48 g	9.24 g	2.31 g	8.91 g	3.78 g	0.78 g	5.47 g	9.65 g	2.45 g	7.91 g	6.53 g	1.36 g	7.65 g	12.50 g	4.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.87 g	0.24 g	1.31 g	50.18 g	6.11 g	0.54 g	29.44 g	0.17 g	1.10 g	30.44 g	0.05 g	1.16 g	29.54 g	0.05 g	1.40 g		

.....
Élmezésvezető

.....
Vezető
dietetikus

