

Heti étlap 2021.06.28. - 2021.07.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Reggeli	(00490) Idős étrend	Citromos tea, Magos kenyér, Csirkemell sonka, Zöldpaprika	Tej , Vitaminsaláta diab., Magos kenyér	Gyümölcstea, Kukoricás kenyér, Párizsi	Citromos tea, Magos kenyér, Kígyóborka, Májkrém 30g-os, különféle	Kakaó, Briós, nagy	Citromos tea, Bundás kenyér	Citromos tea, Magos kenyér, Mustár vödrös, Főtt virsli	
		Energia: 446,70 Kcal / 1 867,21 KJ	Energia: 934,71 Kcal / 3 907,09 KJ	Energia: 249,30 Kcal / 1 042,07 KJ	Energia: 488,24 Kcal / 2 040,84 KJ	Energia: 581,09 Kcal / 2 428,96 KJ	Energia: 459,19 Kcal / 1 919,41 KJ	Energia: 747,28 Kcal / 3 123,63 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		24,17 g 7,42 g 0,46 g	54,81 g 26,68 g 11,60 g	7,20 g 1,81 g 0,34 g	20,63 g 14,20 g 2,85 g	21,02 g 14,36 g 6,65 g	12,10 g 16,49 g 2,20 g	33,68 g 35,64 g 10,72 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
70,16 g 9,99 g 3,05 g	117,49 g 0,00 g 4,29 g	49,70 g 9,99 g 0,11 g	68,78 g 9,99 g 2,72 g	91,25 g 25,46 g 1,29 g	64,92 g 9,99 g 3,06 g	71,94 g 9,99 g 6,05 g			
Tízórai	(00490) Idős étrend	Alma	Túró Rudi	Alma	Gyümölcsjoghurt barackos	Alma	Zab keksz, Alma	Müzliszelet, gyümölcsös	
		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 76,77 Kcal / 320,90 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		0,60 g 0,60 g 0,00 g	4,20 g 5,40 g 0,00 g	0,60 g 0,60 g 0,00 g	5,59 g 5,79 g 3,13 g	0,60 g 0,60 g 0,00 g	4,61 g 10,49 g 1,32 g	1,20 g 2,80 g 0,00 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
10,50 g 0,00 g 0,02 g	10,20 g 0,00 g 0,00 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	22,45 g 12,99 g 0,49 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	39,08 g 11,99 g 0,73 g	11,60 g 4,00 g 0,00 g			
Ebéd	(00490) Idős étrend	Kertészleves *mir.*, Burgonyafőzelék, Fokhagymás sertésszelet	Májgaluska leves, Mákos metélt, Nektarin	Daragaluska leves, Paradicsomos húsgombóc, Burgonya sós féladag	Csontleves, Sertés sült (egyben sütvé), Piritott dara 80 g, Meggy mártás *mir.*	Zellerkrémleves, Serpenyősborg.virs lival 250 g, Káposzta saláta	Temesvári raguleves *mir.*, Sárgabaracklekvár, Császármorzsa	Vegyes gyümölcsleves *mir.*, Rántott halrúd sütőben, Burgonya petrezselymes	

Heti étlap 2021.06.28. - 2021.07.04.

Energia: 720,81 Kcal / 3 012,99 KJ			Energia: 905,40 Kcal / 3 784,57 KJ			Energia: 958,86 Kcal / 4 008,03 KJ			Energia: 926,64 Kcal / 3 873,36 KJ			Energia: 767,56 Kcal / 3 208,40 KJ			Energia: 1 025,74 Kcal / 4 287,59 KJ			Energia: 635,78 Kcal / 2 657,56 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
27,09 g	30,74 g	7,95 g	40,96 g	24,73 g	5,51 g	35,29 g	42,74 g	12,01 g	31,74 g	36,08 g	12,88 g	21,08 g	38,18 g	9,79 g	30,76 g	36,63 g	9,53 g	18,99 g	17,24 g	2,58 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,13 g	0,00 g	5,30 g	128,53 g	9,99 g	4,72 g	106,35 g	19,98 g	4,22 g	116,20 g	20,98 g	5,79 g	82,35 g	9,99 g	7,44 g	141,33 g	42,14 g	4,71 g	97,42 g	9,99 g	2,59 g

Uzsonna

(00490) Idős étrend

Müzliszelet, gyümölcsös	Zab keksz	Kefír poharas 200 ml, Kifli	Korpovit keksz, Alma	Túró Rudi	Kefír poharas 200 ml, Korpovit keksz	Alma														
Energia: 76,77 Kcal / 320,90 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 186,32 Kcal / 778,82 KJ	Energia: 263,59 Kcal / 1 101,81 KJ	Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ	Energia: 277,52 Kcal / 1 160,03 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
1,20 g	2,80 g	0,00 g	4,01 g	9,89 g	1,32 g	10,94 g	0,51 g	0,11 g	7,81 g	7,49 g	0,67 g	4,20 g	5,40 g	0,00 g	14,01 g	7,09 g	0,78 g	0,60 g	0,60 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
11,60 g	4,00 g	0,00 g	28,58 g	11,99 g	0,71 g	34,28 g	0,00 g	0,60 g	40,38 g	3,00 g	1,01 g	10,20 g	0,00 g	0,00 g	39,08 g	3,00 g	1,59 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g

Vacsora

(00490) Idős étrend

Tej , Magos kenyér, Sajtkrém, tejszínes, Kígyóuborka	Zsemle, Diákcsemege, Zöldpaprika	Citromos tea, Kenyér lángos	Stangli, Pulyka rollsonka, Zöldpaprika	Kockasajt 8 db-os, Magos kenyér, Zöldpaprika	Citromos tea, Zsemle, Húskenyér, Zöldpaprika	Kukoricás kenyér, Csemege paprikás szalámi, Kígyóuborka														
Energia: 673,72 Kcal / 2 816,15 KJ	Energia: 295,89 Kcal / 1 236,82 KJ	Energia: 683,69 Kcal / 2 857,82 KJ	Energia: 203,31 Kcal / 849,84 KJ	Energia: 469,67 Kcal / 1 963,22 KJ	Energia: 324,49 Kcal / 1 356,37 KJ	Energia: 355,42 Kcal / 1 485,66 KJ														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
28,15 g	29,54 g	13,89 g	11,29 g	12,92 g	4,72 g	17,65 g	38,90 g	13,59 g	15,37 g	4,30 g	1,95 g	22,28 g	16,01 g	5,94 g	13,91 g	9,88 g	0,00 g	12,96 g	14,64 g	4,83 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,02 g	0,00 g	2,97 g	33,27 g	0,00 g	2,36 g	64,90 g	9,99 g	2,91 g	25,55 g	0,00 g	1,07 g	58,56 g	0,00 g	3,11 g	43,63 g	9,99 g	0,86 g	41,47 g	0,00 g	1,35 g





Heti étlap 2021.06.28. - 2021.07.04.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....

Élelmezésvezető

