



Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00164) Sertéshúsmentés B MENÜ	Minidzsem, Minimargarin 10g, Zsemle, Poharas tej	Gyümölcsle, Vitaminos margarinkrém, Zsemle	Gyümölcs ivólé, Zsemle, Virslis margarinkrém TM.	Zsemle, Sült zöldségkrém	Gyümölcs ivólé, Csirkemell sonka, Minimargarin, Zsemle
		Energia: 352.15 Kcal / 1,471.99 Kj	Energia: 892.79 Kcal / 3,731.86 Kj	Energia: 328.43 Kcal / 1,372.84 Kj	Energia: 205.60 Kcal / 859.41 Kj	Energia: 300.85 Kcal / 1,257.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.38 g 10.38 g 3.50 g	6.08 g 15.43 g 4.75 g	7.77 g 12.65 g 4.20 g	5.49 g 5.02 g 1.59 g	14.06 g 7.04 g 1.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52.92 g 0.00 g 1.15 g	171.97 g 0.00 g 2.07 g	42.33 g 10.80 g 1.46 g	33.02 g 0.00 g 1.14 g	44.83 g 10.85 g 1.77 g		
 		   		 		
Ebéd	(00164) Sertéshúsmentés B MENÜ	Pulykatokány, Párolt rizsköret, Paradicsom leves	Májgaluska leves, Burgonyafőzelék, Vagdalt	Tárkonyos zöldségleves, Grillezett pulykacsik, Grillezett zöldségek, Párolt barnarizs	Őszibarackleves, Sült csirkecomb, Zöldborsófőzelék	Bolognai spagetti feltét, Tészta köret, Magyaros karfiolleves
		Energia: 574.22 Kcal / 2,400.24 Kj	Energia: 584.35 Kcal / 2,442.58 Kj	Energia: 635.94 Kcal / 2,658.23 Kj	Energia: 790.84 Kcal / 3,305.71 Kj	Energia: 659.14 Kcal / 2,755.21 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.40 g 14.42 g 2.05 g	25.08 g 18.21 g 1.14 g	29.61 g 24.29 g 3.20 g	75.45 g 25.94 g 4.35 g	28.74 g 20.75 g 2.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
90.03 g 2.52 g 0.31 g	74.84 g 0.48 g 1.24 g	74.95 g 0.00 g 1.31 g	62.91 g 0.63 g 2.06 g	89.92 g 2.32 g 3.43 g		
				 		
Uzsonna	(00164) Sertéshúsmentés B MENÜ	Paprikás csirkemell sonka, Minimargarin 10g, Zsemle	Baromfipárizsi, Minimargarin 10g, Zsemle	Minimargarin 10g, Zsemle, Jégrettek, Tömlős sajt	Minimargarin 10g, Zsemle, Trappista sajt	Minimargarin 10g, Zsemle, Harcsa pástétom 50 g-os
		Energia: 272.43 Kcal / 1,138.76 Kj	Energia: 294.95 Kcal / 1,232.89 Kj	Energia: 408.63 Kcal / 1,708.07 Kj	Energia: 358.11 Kcal / 1,496.90 Kj	Energia: 210.07 Kcal / 878.09 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.14 g 10.22 g 2.87 g	9.86 g 14.66 g 4.65 g	15.46 g 21.41 g 11.02 g	16.18 g 18.62 g 9.04 g	5.10 g 7.38 g 1.90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30.98 g 0.00 g 1.40 g	30.90 g 0.00 g 0.95 g	38.48 g 0.00 g 1.89 g	31.46 g 0.00 g 1.92 g	30.82 g 0.00 g 0.95 g		





Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna				 	  	

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

