



Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00151) Tej-,szójamentes diéta	Zöldpaprika, Gyümölcs ivólé , Minimargarin, Zsemle	Gyümölcs ivólé , Főtt tojás, Zsemle	Brokkolikrém, Zsemle	Gyümölcs ivólé , Baromfimáj pástétom, Zsemle, Lilahagyma	Zsemle, Főtt pulykavirslis, Miniketchup, Gyümölcs ivólé										
		Energia: 260.79 Kcal / 1,090.10 KJ		Energia: 260.59 Kcal / 1,089.27 KJ		Energia: 217.47 Kcal / 909.02 KJ		Energia: 318.87 Kcal / 1,332.88 KJ		Energia: 342.48 Kcal / 1,431.57 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.90 g	6.66 g	1.30 g	10.58 g	5.28 g	1.34 g	5.98 g	6.47 g	1.93 g	13.53 g	8.00 g	2.80 g	12.26 g	11.48 g	4.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.83 g	10.85 g	0.85 g	42.22 g	10.80 g	0.99 g	31.59 g	0.00 g	1.25 g	45.42 g	11.40 g	1.02 g	46.79 g	15.00 g	2.12 g		
Ebéd	(00151) Tej-,szójamentes diéta	Erőleves tésztával, Sonkás szárnyastokány , Párolt rizsköret	Burgonyakrémleves, Tökfőzelék, Sült baromfi virsli	Csirkepaprikás, Tészta köret, Zellerkrémleves	Hasé leves, Burgonyapüré, Vasalt csirkemell	Szárnys lencsegulyásleves, Kakaó szórát, Rizstejbedara										
		Energia: 506.32 Kcal / 2,116.42 KJ		Energia: 436.05 Kcal / 1,822.69 KJ		Energia: 625.23 Kcal / 2,613.46 KJ		Energia: 460.32 Kcal / 1,924.14 KJ		Energia: 545.37 Kcal / 2,279.65 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.15 g	11.33 g	0.78 g	12.91 g	22.27 g	4.99 g	28.39 g	20.40 g	1.42 g	38.43 g	11.35 g	3.00 g	20.75 g	24.67 g	13.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.95 g	0.00 g	0.87 g	43.11 g	0.39 g	2.29 g	81.40 g	0.00 g	2.01 g	44.72 g	0.00 g	1.19 g	60.75 g	18.01 g	0.61 g		
Uzsonna	(00151) Tej-,szójamentes diéta	Diákcsemege csemege , Zsemle, Minimargarin	Tonhal krém, Zsemle	Pulykamellsonka, Minimargarin, Zsemle	Zala felvágott, Minimargarin, Zsemle	Snidlinges margarinkrém, Zsemle										
		Energia: 260.81 Kcal / 1,090.19 KJ		Energia: 271.01 Kcal / 1,132.82 KJ		Energia: 245.09 Kcal / 1,024.48 KJ		Energia: 299.12 Kcal / 1,250.32 KJ		Energia: 401.27 Kcal / 1,677.31 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.02 g	11.49 g	1.20 g	9.05 g	10.79 g	3.15 g	11.88 g	7.50 g	1.57 g	11.32 g	14.34 g	4.11 g	5.20 g	28.39 g	7.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.87 g	0.05 g	0.86 g	31.57 g	0.00 g	1.05 g	32.51 g	0.05 g	1.70 g	31.07 g	0.05 g	1.65 g	30.96 g	0.00 g	2.03 g		





Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

.....

Készítette

.....

Ellenőrizte

