



Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

|                       |   | hétfő  | kedd  | szerda   | csütörtök  | péntek  |
|-----------------------|---|--|---|--|--|---|
| <b>Tízórai</b>        | <b>(00151)<br/>Tej-,szójamentes<br/>diéta</b> | Rizsital, Minidzsem,<br>Minimargarin 10g, Zsemle               | Gyümölcsle , Vitaminos<br>margarinkrém, Zsemle          | Gyümölcs ivólé , Zsemle,<br>Virslis margarinkrém TM.   | Sült zöldségkrém,<br>Zsemle                              | Gyümölcs ivólé ,<br>Csirkemell sonka,<br>Minimargarin, Zsemle       |
|                       |   | Energia: 385.73 Kcal / 1,612.35 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   |
|                       |   | 5.38 g 10.18 g 1.90 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   |
| 67.72 g 9.60 g 1.11 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   |  |   |
|                       |   | <br><br><br>   |   |  |  |   |
| <b>Ebéd</b>           | <b>(00151)<br/>Tej-,szójamentes<br/>diéta</b> | Paradicsom leves ,<br>Borsos pulykatokány,<br>Párolt rizsköret | Májgaluska leves,<br>Vagdalt gm tm ,<br>Burgonyafőzelék | Tárkonyos zöldségleves,<br>Grillezett pulykacsík,<br>Grillezett zöldségek,<br>Párolt barnarizs | Őszibarackleves, Sült<br>csirkecomb,<br>Zöldborsófőzelék | Magyaros karfiolleves,<br>Bolognai spagetti feltét,<br>Tészta köret |
|                       |   | Energia: 518.26 Kcal / 2,166.33 Kj                             | Energia: 475.52 Kcal / 1,987.67 Kj                      | Energia: 629.78 Kcal / 2,632.48 Kj   | Energia: 808.93 Kcal / 3,381.33 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   |
|                       |   | 22.79 g 14.69 g 2.35 g   | 22.18 g 15.20 g 1.05 g                                  | 29.42 g 24.31 g 3.40 g   | 75.78 g 26.14 g 4.39 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   |
| 75.49 g 2.52 g 0.31 g | 58.59 g 0.36 g 1.09 g                         | 73.59 g 0.60 g 1.22 g  | 67.07 g 0.84 g 2.06 g                                   | 89.92 g 2.32 g 3.43 g  |  |   |
|                       |   |  |   | <br><br>   |  |   |
| <b>Uzsonna</b>        | <b>(00151)<br/>Tej-,szójamentes<br/>diéta</b> | Paprikás csirkemell<br>sonka, Minimargarin 10g,<br>Zsemle      | Baromfipárizsi,<br>Minimargarin 10g, Zsemle             | Soproni felvágott,<br>Minimargarin 10g,<br>Zsemle, Jégretek                                    | Diákcsemege csemege ,<br>Minimargarin 10g, Zsemle        | Tavaszi felvágott,<br>Minimargarin 10g, Zsemle                      |
|                       |   | Energia: 272.43 Kcal / 1,138.76 Kj                             | Energia: 294.95 Kcal / 1,232.89 Kj                      | Energia: 347.70 Kcal / 1,453.39 Kj   | Energia: 269.79 Kcal / 1,127.72 Kj                       | Energia: 283.11 Kcal / 1,183.40 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                                   | 10.94 g 19.73 g 6.48 g   | 8.04 g 12.49 g 1.90 g                                    | 9.24 g 13.23 g 4.10 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                         | 31.60 g 0.00 g 0.99 g  | 30.86 g 0.00 g 0.96 g                                   | 31.77 g 0.00 g 1.69 g  |  |   |





Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

|         |  | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---------|--|-------|------|--------|-----------|--------|
| Uzsonna |  |       |      |        |           |        |

.....  
Készítette

.....  
Ellenőrizte

