



Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00159) Tej,tojás,szója,o. mag,hüv.zellerm.	Rizsital, Zsemle, Minidzsem, Minimargarin	Vitaminos margarinkrém, Zsemle, Gyümölcs ivólé	Zsemle, Virslis margarinkrém TM., Gyümölcs ivólé	Zsemle, Sült zöldségkrém	Gyümölcs ivólé , Csirkemell sonka, Minimargarin, Zsemle
		Energia: 376.75 Kcal / 1,574.82 Kj	Energia: 358.86 Kcal / 1,500.03 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
		5.36 g 9.18 g 1.20 g	5.48 g 15.53 g 4.85 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		
67.73 g 9.65 g 1.01 g	43.17 g 10.80 g 2.01 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	(00159) Tej,tojás,szója,o. mag,hüv.zellerm.	Paradicsom leves , Borsos pulykatokány, Párolt rizsköret	Májgaluska leves, Vagdalt gm tm , Burgonyafőzelék	Tárkonyos zöldségleves, Grillezett pulykacsik, Grillezett zöldségek, Párolt barnarizs	Őszibarackleves, Sült csirkecomb, Zöldborsófőzelék	Magyaros karfiolleves, Bolognai spagetti feltét, Tészta köret
		Energia: 518.26 Kcal / 2,166.33 Kj	Energia: 584.35 Kcal / 2,442.58 Kj	Energia: 629.78 Kcal / 2,632.48 Kj	Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 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	25.08 g 18.21 g 1.14 g	29.42 g 24.31 g 3.40 g	44.43 g 18.34 g 2.43 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	74.84 g 0.48 g 1.24 g	73.59 g 0.60 g 1.22 g	66.32 g 0.84 g 2.06 g	89.92 g 2.32 g 3.43 g		
Uzsonna	(00159) Tej,tojás,szója,o. mag,hüv.zellerm.	Paprikás csirkemell sonka, Zsemle, Minimargarin	Baromfipárizsi, Zsemle, Minimargarin	Soproni felvágott, Zsemle, Jégretek, Minimargarin	Diákcsemege csemege , Zsemle, Minimargarin	Tavaszi felvágott, Minimargarin, Zsemle
		Energia: 263.45 Kcal / 1,101.22 Kj	Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 Kj	Energia: 338.72 Kcal / 1,415.85 Kj	Energia: 260.81 Kcal / 1,090.19 Kj	Energia: 274.13 Kcal / 1,145.86 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.12 g 9.22 g 2.17 g	9.84 g 13.66 g 3.95 g	10.92 g 18.73 g 5.78 g	8.02 g 11.49 g 1.20 g	9.22 g 12.23 g 3.40 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
30.99 g 0.05 g 1.30 g	30.91 g 0.05 g 0.85 g	31.61 g 0.05 g 0.89 g	30.87 g 0.05 g 0.86 g	31.78 g 0.05 g 1.59 g		





Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

