



Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00164) Sertéshúsmentés B MENÜ	Zsemle, Gyümölcs ivólé , Kockasajt	Főtt pulykavirslí, Miniketchup, Zsemle, Poharas kakaó	Paprika krém, Zsemle	Zsemle, Gyümölcs ivólé , Harcsa pástétom 50 g-os	Gyümölcslé , Zsemle, Baromfipárizsi, Minimargarin
		Energia: 255.08 Kcal / 1,066.23 Kj	Energia: 403.00 Kcal / 1,684.54 Kj	Energia: 218.50 Kcal / 913.33 Kj	Energia: 194.83 Kcal / 814.39 Kj	Energia: 867.90 Kcal / 3,627.82 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.52 g 5.48 g 3.07 g	18.36 g 12.78 g 4.21 g	5.40 g 6.45 g 1.91 g	5.18 g 0.48 g 0.10 g	10.54 g 13.66 g 3.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.38 g 10.80 g 1.41 g	51.59 g 4.20 g 2.32 g	32.48 g 0.00 g 1.54 g	41.98 g 10.80 g 0.85 g	170.91 g 0.05 g 0.91 g		
Ebéd	(00164) Sertéshúsmentés B MENÜ	Meggy leves, Vadas pulykaragu, Tészta köret	Sütőtökrémleves, Húspogácsa, Burgonyapüré, Párolt zöldség	Cukkini krémleves, Párolt rizsköret, Dubarry Csirkecombfilé	Rozmaringos csirkeragu leves, Tejben köles	Sajtkrém leves, Vasalt csirkemell, Sóskafölzelék diétás, Főtt burgonya
		Energia: 634.57 Kcal / 2,652.50 Kj	Energia: 414.32 Kcal / 1,731.86 Kj	Energia: 729.11 Kcal / 3,047.68 Kj	Energia: 458.75 Kcal / 1,917.58 Kj	Energia: 529.93 Kcal / 2,215.11 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.27 g 17.27 g 2.65 g	22.99 g 14.10 g 2.87 g	34.82 g 24.30 g 4.96 g	23.69 g 9.70 g 3.10 g	44.51 g 19.52 g 8.90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
89.54 g 0.09 g 0.48 g	45.26 g 0.51 g 3.59 g	91.88 g 1.92 g 4.26 g	68.98 g 0.14 g 1.15 g	44.96 g 0.90 g 4.12 g		
Uzsonna	(00164) Sertéshúsmentés B MENÜ	Minimargarin, Zsemle, Méz	Minimargarin, Zsemle, Tömlős sajt	Csirkemell sonka, Minimargarin, Zsemle	Minidzsem, Minimargarin, Zsemle	Pulyka felvágott, Zsemle, Minimargarin
		Energia: 298.77 Kcal / 1,248.86 Kj	Energia: 395.30 Kcal / 1,652.35 Kj	Energia: 252.85 Kcal / 1,056.91 Kj	Energia: 254.75 Kcal / 1,064.86 Kj	Energia: 245.09 Kcal / 1,024.48 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.20 g 6.38 g 1.20 g	15.08 g 20.38 g 10.32 g	13.96 g 6.94 g 1.41 g	5.16 g 6.38 g 1.20 g	11.88 g 7.50 g 1.57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
55.13 g 24.35 g 0.86 g	37.83 g 0.05 g 1.75 g	33.63 g 0.05 g 1.77 g	43.73 g 0.05 g 0.85 g	32.51 g 0.05 g 1.70 g		





Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

