



Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|------------------------|--|--|--|---|--|--|
| Tízórai | (00159) Tej,tojás,szója,o. mag,hűv.zellerm. | Zöldpaprika, Gyümölcs ivólé , Minimargarin, Zsemle | Zsemle, Minimargarin, Sertés párizsi | Brokkolikrém, Zsemle | Gyümölcs ivólé , Baromfimáj pástétom, Zsemle, Lilahagyma | Zsemle, Gyümölcs ivólé , Sonkakrém |
| | | Energia: 260.79 Kcal / 1,090.10 Kj | Energia: 201.09 Kcal / 840.56 Kj | Energia: 217.47 Kcal / 909.02 Kj | Energia: 318.87 Kcal / 1,332.88 Kj | Energia: 309.83 Kcal / 1,295.09 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 5.90 g 6.66 g 1.30 g | 9.84 g 13.66 g 3.95 g | 5.98 g 6.47 g 1.93 g | 13.53 g 8.00 g 2.80 g | 14.08 g 7.04 g 2.21 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 | 30.91 g 0.05 g 0.85 g | 31.59 g 0.00 g 1.25 g | 45.42 g 11.40 g 1.02 g | 44.82 g 10.80 g 1.87 g | | |
| | | | | | | |
| Ebéd | (00159) Tej,tojás,szója,o. mag,hűv.zellerm. | Erőleves tésztával, Sonkás szárnyastokány , Párolt rizsköret | Tökfőzelék, Burgonyakrémleves, Vagdalt gm tm | Gyümölcs ivólé , Csirkepaprikás, Tészta köret | Hasé leves, Burgonyapüré, Vasalt csirkemell | Szárnys lencsegulyásleves, Kelkáposzta főzelék , Főtt pulykavirslí |
| | | Energia: 634.44 Kcal / 2,651.96 Kj | Energia: 479.34 Kcal / 2,003.64 Kj | Energia: 563.29 Kcal / 2,354.55 Kj | Energia: 460.32 Kcal / 1,924.14 Kj | Energia: 549.04 Kcal / 2,294.99 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 29.16 g 13.84 g 0.97 g | 19.75 g 16.32 g 1.29 g | 27.27 g 12.90 g 1.26 g | 38.43 g 11.35 g 3.00 g | 31.22 g 20.07 g 4.77 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 98.34 g 0.00 g 1.02 g | 60.26 g 0.40 g 1.82 g | 84.09 g 10.80 g 0.40 g | 44.72 g 0.00 g 1.19 g | 57.00 g 0.00 g 1.64 g | | |
| | | | | | | |
| Uzsonna | (00159) Tej,tojás,szója,o. mag,hűv.zellerm. | 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.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 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 2023.11.20. - 2023.11.24.

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

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

