



Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00164) Sertéshúsmentés B MENÜ	Zöldpaprika, Gyümölcs ivólé , Minimargarin, Zsemle	Gyümölcs ivólé , Zsemle, Baromfipárizsi	Brokkolikrém, Zsemle	Baromfimáj pástétom, Zsemle, Lilahagyma, Gyümölcs ivólé	Zsemle, Gyümölcs ivólé , Sonkakrém
		Energia: 260.79 Kcal / 1,090.10 Kj	Energia: 279.71 Kcal / 1,169.19 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	9.94 g 7.76 g 2.85 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	42.06 g 10.80 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	(00164) Sertéshúsmentés B MENÜ	Zöldségleves , Sonkás szárnyastokány , Párolt rizsköret	Tökfőzelék, Burgonyakrémleves, Vagdalt gm tm	Zellerkrémleves, Csirkepaprikás, Tészta köret	Hasé leves, Burgonyapüré, Vasalt csirkemell	Szárnys lencsegulyásleves, Kelkáposzta főzelék , Főtt pulykavirslí
		Energia: 518.79 Kcal / 2,168.54 Kj	Energia: 670.59 Kcal / 2,803.07 Kj	Energia: 328.57 Kcal / 1,373.42 Kj	Energia: 465.28 Kcal / 1,944.87 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
		23.92 g 10.80 g 0.78 g	26.22 g 30.89 g 6.04 g	19.57 g 14.02 g 1.13 g	38.69 g 11.62 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
81.16 g 0.00 g 0.73 g	67.50 g 0.04 g 1.15 g	30.72 g 0.00 g 1.17 g	45.07 g 0.00 g 0.55 g	57.00 g 0.00 g 1.64 g		
Uzsonna	(00164) Sertéshúsmentés B MENÜ	Zsemle, Minimargarin, Csirkemell sonka	Tonhal krém, Zsemle	Pulykamellsonka, Minimargarin, Zsemle	Minimargarin, Zsemle, Trappista sajt	Snidlinges margarinkrém, Zsemle
		Energia: 252.85 Kcal / 1,056.91 Kj	Energia: 271.01 Kcal / 1,132.82 Kj	Energia: 245.09 Kcal / 1,024.48 Kj	Energia: 349.13 Kcal / 1,459.36 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
		13.96 g 6.94 g 1.41 g	9.05 g 10.79 g 3.15 g	11.88 g 7.50 g 1.57 g	16.16 g 17.62 g 8.34 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
33.63 g 0.05 g 1.77 g	31.57 g 0.00 g 1.05 g	32.51 g 0.05 g 1.70 g	31.47 g 0.05 g 1.82 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

