



Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00151) Tej-,szójamentes diéta	Rizsital, Minidzsem, Minimargarin 10g, Zsemle	Gyümölcsle , Vitaminos margarinkrém, Zsemle	Gyümölcs ivólé , Zsemle, Virslis margarinkrém TM.	Sült zöldségkrém, Zsemle	Gyümölcs ivólé , Csirkemell sonka, 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		
Ebéd	(00151) Tej-,szójamentes diéta	Paradicsom leves , Borsos pulykatokány, Párolt rizsköret	Májgaluska leves, Vagdalt gm tm , Burgonyafőzelék	Tárkonyos zöldségleves, Grillezett pulykacsík, Grillezett zöldségek, Párolt barnarizs	Őszibarackleves, Sült csirkecomb, Zöldborsófőzelék	Magyaros karfiolleves, Bolognai spagetti feltét, 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: 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	22.18 g	15.20 g	1.05 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	58.59 g	0.36 g	1.09 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	(00151) Tej-,szójamentes diéta	Paprikás csirkemell sonka, Minimargarin 10g, Zsemle	Baromfipárizsi, Minimargarin 10g, Zsemle	Soproni felvágott, Minimargarin 10g, Zsemle, Jégretek	Diákcsemege csemege , Minimargarin 10g, Zsemle	Tavaszi felvágott, 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 2023.12.11. - 2023.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

