



Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00151) Tej-,szójamentes diéta</b>	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		
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tej-,szójamentes diéta</b>	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 3.33 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00151) Tej-,szójamentes diéta</b>	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 2024.01.08. - 2024.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

.....  
Készítette

.....  
Ellenőrizte

