



Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00159) Tej,tojás,szója,o. mag,hüv.zellerm.	Diákcsemege paprikás szeletelt kg, Zsemle, Minimargarin, Gyümölcs ivólé	Kakaós rizsital The Bridge , Főtt pulykavirslí, Miniketchup, Zsemle	Paprika krém, Zsemle	Gyümölcs ivólé , Humusz, Zsemle	Gyümölcslé , Párizsikrém, Zsemle										
		Energia: 311.07 Kcal / 1,300.27 KJ	Energia: 416.48 Kcal / 1,740.89 KJ	Energia: 218.50 Kcal / 913.33 KJ	Energia: 368.99 Kcal / 1,542.38 KJ	Energia: 875.92 Kcal / 3,661.35 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.19 g	12.01 g	3.42 g	12.36 g	14.18 g	5.21 g	5.40 g	6.45 g	1.91 g	8.26 g	13.06 g	3.90 g	11.69 g	12.60 g	3.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.07 g	10.85 g	1.36 g	60.19 g	14.40 g	2.12 g	32.48 g	0.00 g	1.54 g	49.62 g	10.80 g	1.67 g	171.91 g	0.00 g	1.74 g		
Ebéd	(00159) Tej,tojás,szója,o. mag,hüv.zellerm.	Meggy leves, Vadas pulykaragu , Tészta köret	Sütőtökrémleves, Húspogácsa, Párolt mexikói zöldség , Burgonyapüré	Cukkini krémleves, Dubarry szelet, Párolt jázmin rizs	Csontleves tésztabetéttel, Vasalt csirkemell, Főtt burgonya, Sóskafézelék diétás	Rozmaringos csirkeragu leves, Tejben Köles GM. TM										
		Energia: 596.46 Kcal / 2,493.20 KJ	Energia: 604.93 Kcal / 2,528.61 KJ	Energia: 737.40 Kcal / 3,082.33 KJ	Energia: 398.67 Kcal / 1,666.44 KJ	Energia: 864.55 Kcal / 3,613.82 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.00 g	13.77 g	2.51 g	25.23 g	27.16 g	8.90 g	29.14 g	21.39 g	4.38 g	33.55 g	9.73 g	0.79 g	23.54 g	46.32 g	27.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.07 g	0.88 g	2.29 g	60.58 g	0.51 g	1.55 g	104.24 g	2.54 g	0.56 g	46.15 g	0.90 g	3.00 g	87.45 g	8.88 g	1.15 g		
Uzsonna	(00159) Tej,tojás,szója,o. mag,hüv.zellerm.	Minimargarin, Zsemle, Méz	Löncshús, Minimargarin, Zsemle	Csirkemell sonka, Minimargarin, Zsemle	Olasz felvágott, Zsemle, Minimargarin	Pulyka felvágott, Zsemle, Minimargarin										
		Energia: 298.77 Kcal / 1,248.86 KJ	Energia: 276.29 Kcal / 1,154.89 KJ	Energia: 252.85 Kcal / 1,056.91 KJ	Energia: 334.37 Kcal / 1,397.67 KJ	Energia: 245.09 Kcal / 1,024.48 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.20 g	6.38 g	1.20 g	9.08 g	12.74 g	3.47 g	13.96 g	6.94 g	1.41 g	10.56 g	18.70 g	5.78 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	31.39 g	0.25 g	1.85 g	33.63 g	0.05 g	1.77 g	30.95 g	0.05 g	2.53 g	32.51 g	0.05 g	1.70 g		





Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

