



Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek													
Tízórai	(00159) Tej,tojás,szója,o. mag,hüv.zellerm.	Rizsital, Zsemle, Minidzsem, Minimargarin	Vitaminos margarinkrém, Zsemle, Gyümölcs ivólé	Zsemle, Virslis margarinkrém TM., Gyümölcs ivólé	Zsemle, Sült zöldségkrém	Gyümölcs ivólé , Csirkemell sonka, Minimargarin, Zsemle													
		Energia: 376.75 Kcal / 1,574.82 Kj		Energia: 358.86 Kcal / 1,500.03 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		5.36 g	9.18 g	1.20 g	5.48 g	15.53 g	4.85 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				
67.73 g		9.65 g	1.01 g	43.17 g		10.80 g	2.01 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	(00159) Tej,tojás,szója,o. mag,hüv.zellerm.	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: 584.35 Kcal / 2,442.58 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		22.79 g	14.69 g	2.35 g	25.08 g	18.21 g	1.14 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				
75.49 g		2.52 g	0.31 g	74.84 g		0.48 g	1.24 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
Uzsonna	(00159) Tej,tojás,szója,o. mag,hüv.zellerm.	Paprikás csirkemell sonka, Zsemle, Minimargarin	Baromfipárizsi, Zsemle, Minimargarin	Soproni felvágott, Zsemle, Jégretek, Minimargarin	Diákcsemege csemege , Zsemle, Minimargarin	Tavaszi felvágott, Minimargarin, Zsemle													
		Energia: 263.45 Kcal / 1,101.22 Kj		Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 Kj		Energia: 338.72 Kcal / 1,415.85 Kj		Energia: 260.81 Kcal / 1,090.19 Kj		Energia: 274.13 Kcal / 1,145.86 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		14.12 g	9.22 g	2.17 g	9.84 g	13.66 g	3.95 g	10.92 g	18.73 g	5.78 g	8.02 g	11.49 g	1.20 g	9.22 g	12.23 g	3.40 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
30.99 g		0.05 g	1.30 g	30.91 g		0.05 g	0.85 g	31.61 g		0.05 g	0.89 g	30.87 g		0.05 g	0.86 g	31.78 g		0.05 g	1.59 g





Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

