



## Heti étlap 2024.02.19. - 2024.02.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00151) Tej-,szójamentes diéta</b>	Gyümölcs ivólé , Méz, Minimargarin, Zsemle	Gyümölcs ivólé , Fokhagymás felvágott, Minimargarin, Zsemle	Padlizsánkrém, Zsemle	Gyümölcslé , Paprikás csirkemell sonka, Minimargarin, Zsemle	Löncshús, Minimargarin, Zsemle
		Energia: 346.77 Kcal / 1,449.50 KJ	Energia: 354.69 Kcal / 1,482.60 KJ	Energia: 181.65 Kcal / 759.30 KJ	Energia: 845.38 Kcal / 3,533.69 KJ	Energia: 276.29 Kcal / 1,154.89 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 5.30 g    6.48 g    1.30 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 9.98 g    15.68 g    4.86 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 6.08 g    1.70 g    0.10 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 14.82 g    9.22 g    2.17 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 9.08 g    12.74 g    3.47 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 66.33 g    35.15 g    0.86 g	Szénhidrát    Cukor    Só 42.43 g    10.89 g    1.77 g	Szénhidrát    Cukor    Só 35.45 g    0.00 g    0.94 g	Szénhidrát    Cukor    Só 170.99 g    0.05 g    1.36 g	Szénhidrát    Cukor    Só 31.39 g    0.25 g    1.85 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tej-,szójamentes diéta</b>	Csurgatott tojásleves, Brassói szárnyas aprópecsenye	Tarhonyaleves, Sertés tokány , Párolt barnarizs	Fahéjas almaleves , Sztraganoff pulykaragu, Tészta köret	Karalábéleves, Tepsis burgonya, Csirkemáj reszelt	Gulyásleves szárnyasból TM, GM, Gyümölcsös tejberizs
		Energia: 498.16 Kcal / 2,082.31 KJ	Energia: 582.49 Kcal / 2,434.81 KJ	Energia: 511.06 Kcal / 2,136.23 KJ	Energia: 643.98 Kcal / 2,691.84 KJ	Energia: 634.85 Kcal / 2,653.67 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 23.29 g    18.52 g    2.14 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 24.14 g    14.43 g    1.87 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 24.85 g    12.50 g    1.04 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 30.62 g    25.86 g    1.77 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 15.20 g    32.36 g    16.83 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 54.11 g    0.00 g    0.51 g	Szénhidrát    Cukor    Só 89.38 g    0.00 g    0.55 g	Szénhidrát    Cukor    Só 74.39 g    2.16 g    0.57 g	Szénhidrát    Cukor    Só 66.65 g    0.00 g    1.00 g	Szénhidrát    Cukor    Só 69.41 g    4.92 g    2.53 g
<b>Uzsonna</b>	<b>(00151) Tej-,szójamentes diéta</b>	Csirkemell sonka, Minimargarin, Zsemle	Minidzsem, Minimargarin, Zsemle	Sertés párizsi, Minimargarin, Zsemle	Tojáskrém TM., Zsemle, Uborka	Tavaszi felvágott, Minimargarin, Zsemle
		Energia: 252.85 Kcal / 1,056.91 KJ	Energia: 254.75 Kcal / 1,064.86 KJ	Energia: 201.09 Kcal / 840.56 KJ	Energia: 366.12 Kcal / 1,530.38 KJ	Energia: 274.13 Kcal / 1,145.86 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 13.96 g    6.94 g    1.41 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 5.16 g    6.38 g    1.20 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 9.84 g    13.66 g    3.95 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 8.43 g    19.98 g    6.01 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 9.22 g    12.23 g    3.40 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 33.63 g    0.05 g    1.77 g	Szénhidrát    Cukor    Só 43.73 g    0.05 g    0.85 g	Szénhidrát    Cukor    Só 30.91 g    0.05 g    0.85 g	Szénhidrát    Cukor    Só 31.85 g    0.00 g    1.26 g	Szénhidrát    Cukor    Só 31.78 g    0.05 g    1.59 g





Heti étlap 2024.02.19. - 2024.02.23.

.....

Készítette

.....

Ellenőrizte

