



## Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek															
<b>Tízórai</b>	<b>(00159)</b> Tej,tojás,szója,o. mag,hüv.zellerm.	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.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só				
		5.30 g	6.48 g	1.30 g		9.98 g	15.68 g	4.86 g		6.08 g	1.70 g	0.10 g		14.82 g	9.22 g	2.17 g		9.08 g	12.74 g	3.47 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
66.33 g	35.15 g	0.86 g		42.43 g	10.89 g	1.77 g		35.45 g	0.00 g	0.94 g		170.99 g	0.05 g	1.36 g		31.39 g	0.25 g	1.85 g			
<b>Ebéd</b>	<b>(00159)</b> Tej,tojás,szója,o. mag,hüv.zellerm.	Brassói szárnyas aprópecsenye , Rántott leves	Tarhonyaleves, Sertés tokány , Párolt barnarizs	Fahéjas almaleves , Sztraganoff pulykaragu, Tészta köret	Karalábéleves, Tepsis burgonya, Csirkemáj reszelt	Gulyásleves szárnyasból TM, GM, Gyümölcsös tejberizs															
		Energia: 694.09 Kcal / 2,901.30 KJ		Energia: 582.49 Kcal / 2,434.81 KJ		Energia: 598.17 Kcal / 2,500.35 KJ		Energia: 707.44 Kcal / 2,957.10 KJ		Energia: 634.85 Kcal / 2,653.67 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só
		23.70 g	31.65 g	1.99 g		24.14 g	14.43 g	1.87 g		27.45 g	13.47 g	1.11 g		32.02 g	27.17 g	1.78 g		15.20 g	32.36 g	16.83 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
72.41 g	0.00 g	0.89 g		89.38 g	0.00 g	0.55 g		91.31 g	2.44 g	0.54 g		76.95 g	0.00 g	1.03 g		69.41 g	4.92 g	0.25 g			
<b>Uzsonna</b>	<b>(00159)</b> Tej,tojás,szója,o. mag,hüv.zellerm.	Csirkemell sonka, Minimargarin, Zsemle	Minidzsem, Minimargarin, Zsemle	Sertés párizsi, Minimargarin, Zsemle	Zsemle, Uborka, Diákcsemege paprikás szeletelt kg, Minimargarin	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: 265.48 Kcal / 1,109.71 KJ		Energia: 274.13 Kcal / 1,145.86 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só
		13.96 g	6.94 g	1.41 g		5.16 g	6.38 g	1.20 g		9.84 g	13.66 g	3.95 g		8.29 g	11.93 g	3.32 g		9.22 g	12.23 g	3.40 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
33.63 g	0.05 g	1.77 g		43.73 g	0.05 g	0.85 g		30.91 g	0.05 g	0.85 g		31.21 g	0.05 g	1.37 g		31.78 g	0.05 g	1.59 g			





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

.....  
Készítette

.....  
Ellenőrizte

