



Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00394) Vegetáriánus	Zöldpaprika, Gyümölcs ivólé , Minimargarin, Zsemle	Gyümölcs ivólé , Minimargarin, Paradicsom, Zsemle	Brokkolikrém, Zsemle	Gyümölcs ivólé , Zsemle, Lilahagyma	Zsemle, Gyümölcs ivólé , Paradicsom
		Energia: 260.79 Kcal / 1,090.10 Kj	Energia: 262.17 Kcal / 1,095.87 Kj	Energia: 217.47 Kcal / 909.02 Kj	Energia: 198.77 Kcal / 830.86 Kj	Energia: 207.91 Kcal / 869.06 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.90 g 6.66 g 1.30 g	5.78 g 6.60 g 1.32 g	5.98 g 6.47 g 1.93 g	5.30 g 0.49 g 0.32 g	5.78 g 0.60 g 0.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43.83 g 10.85 g 0.85 g	44.43 g 10.85 g 0.86 g	31.59 g 0.00 g 1.25 g	42.81 g 11.40 g 0.85 g	44.38 g 10.80 g 0.86 g		
Ebéd	(00394) Vegetáriánus	Zöldséges ragu, Zöldségleves , Párolt jázmin rizs	Burgonyakrémleves, Tökfőzelék, Tócsni	Zellerkrémleves, Gombapörkölt , Tészta köret	Lestyános zöldségleves, Burgonyapüré, Rántott brokkoli	Reszelt tésztaleves, Kelkáposzta főzelék , Főtt tojás
		Energia: 624.54 Kcal / 2,610.58 Kj	Energia: 576.96 Kcal / 2,411.69 Kj	Energia: 616.43 Kcal / 2,576.68 Kj	Energia: 617.93 Kcal / 2,582.95 Kj	Energia: 401.85 Kcal / 1,679.73 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.54 g 12.61 g 0.98 g	14.96 g 39.19 g 6.77 g	20.94 g 21.09 g 0.64 g	17.36 g 11.34 g 1.97 g	15.77 g 9.89 g 1.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
110.53 g 0.00 g 1.19 g	88.75 g 0.04 g 1.49 g	85.20 g 0.00 g 2.30 g	104.63 g 0.00 g 5.83 g	58.07 g 0.00 g 0.52 g		
Uzsonna	(00394) Vegetáriánus	Zsemle, Minimargarin, Uborka	Minidzsem, Minimargarin, Zsemle	Minimargarin, Zsemle, Jégrettek	Minimargarin, Zsemle, Trappista sajt	Snidlinges margarinkrém, Zsemle
		Energia: 208.32 Kcal / 870.78 Kj	Energia: 254.75 Kcal / 1,064.86 Kj	Energia: 209.79 Kcal / 876.92 Kj	Energia: 349.13 Kcal / 1,459.36 Kj	Energia: 401.27 Kcal / 1,677.31 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.68 g 6.44 g 1.20 g	5.16 g 6.38 g 1.20 g	5.80 g 6.44 g 1.20 g	16.16 g 17.62 g 8.34 g	5.20 g 28.39 g 7.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31.85 g 0.05 g 0.87 g	43.73 g 0.05 g 0.85 g	32.15 g 0.05 g 0.94 g	31.47 g 0.05 g 1.82 g	30.96 g 0.00 g 2.03 g		





Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00394) Vegetáriánus					

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

