



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00159) Tej,tojás,szója,o. mag,hüv.zellerm.	Gyümölcs ivólé , Diákcsemege paprikás szeletelt kg, Minimargarin, Zsemle	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.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		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 Csirkeragu , Petrezselymes rizs	Csontleves tésztabetéttel, Vasalt csirkemell, Főtt burgonya, Sóskafőzelék diétás	Rozmaringos csirkeragu leves, Tejben Köles GM. TM
		Energia: 651.55 Kcal / 2,723.48 Kj	Energia: 605.23 Kcal / 2,529.86 Kj	Energia: 512.39 Kcal / 2,141.79 Kj	Energia: 410.66 Kcal / 1,716.56 Kj	Energia: 864.55 Kcal / 3,613.82 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.01 g 12.18 g 2.46 g	25.23 g 27.16 g 8.90 g	21.65 g 10.06 g 0.99 g	33.24 g 8.44 g 0.44 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
106.54 g 17.71 g 0.43 g	60.65 g 0.58 g 1.55 g	82.44 g 0.91 g 0.29 g	46.86 g 3.00 g 1.41 g	87.45 g 8.88 g 1.15 g		
Uzsonna	(00159) Tej,tojás,szója,o. mag,hüv.zellerm.	Méz, Minimargarin, Zsemle	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.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		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 2024.06.17. - 2024.06.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

