



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00394) Vegetáriánus	Gyümölcs ivólé , Méz, Minimargarin, Zsemle	Gyümölcs ivólé , Minimargarin, Zsemle, Zöldpaprika	Padlizsánkrém, Zsemle	Gyümölcslé , Minimargarin, Jégrettek, Zsemle	Zsemle, Brokkolis zöldségpástétom
		Energia: 346.77 Kcal / 1,449.50 Kj	Energia: 260.79 Kcal / 1,090.10 Kj	Energia: 181.65 Kcal / 759.30 Kj	Energia: 791.72 Kcal / 3,309.39 Kj	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.30 g 6.48 g 1.30 g	5.90 g 6.66 g 1.30 g	6.08 g 1.70 g 0.10 g	6.50 g 6.44 g 1.20 g	5.08 g 0.38 g 0.00 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	43.83 g 10.85 g 0.85 g	35.45 g 0.00 g 0.94 g	172.15 g 0.05 g 1.00 g	30.78 g 0.00 g 0.85 g		
Ebéd	(00394) Vegetáriánus	Brassói aprópecsenye burgonyával VEGA, Csurgatott tojásleves	Rántott gomba, Párolt barnarizs, Tarhonyaleves	Sztojanoff ragu tofuval, Fahéjas almaleves, Tészta köret	Karalábéleves, Rántott brokkoli, Tepsis burgonya	Hamisgulyás , Gyümölcsös tejberizs
		Energia: 654.45 Kcal / 2,735.60 Kj	Energia: 702.25 Kcal / 2,935.41 Kj	Energia: 581.07 Kcal / 2,428.87 Kj	Energia: 1,081.11 Kcal / 4,519.04 Kj	Energia: 587.71 Kcal / 2,456.63 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.18 g 19.33 g 0.36 g	16.52 g 13.57 g 0.02 g	22.82 g 16.01 g 2.21 g	32.66 g 54.36 g 0.73 g	8.68 g 29.80 g 15.83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
81.99 g 0.00 g 3.15 g	128.69 g 0.00 g 0.29 g	88.03 g 0.52 g 0.99 g	117.25 g 0.00 g 3.76 g	69.69 g 4.92 g 0.22 g		
Uzsonna	(00394) Vegetáriánus	Minimargarin, Zöldpaprika, Zsemle	Minidzsem, Minimargarin, Zsemle	Minimargarin, Uborka, Zsemle	Uborka, Minimargarin, Zsemle	Minimargarin, Paradicsom, Zsemle
		Energia: 212.79 Kcal / 889.46 Kj	Energia: 254.75 Kcal / 1,064.86 Kj	Energia: 208.32 Kcal / 870.78 Kj	Energia: 203.50 Kcal / 850.63 Kj	Energia: 214.17 Kcal / 895.23 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.80 g 6.56 g 1.20 g	5.16 g 6.38 g 1.20 g	5.68 g 6.44 g 1.20 g	5.28 g 6.40 g 1.20 g	5.68 g 6.50 g 1.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32.63 g 0.05 g 0.85 g	43.73 g 0.05 g 0.85 g	31.85 g 0.05 g 0.87 g	31.17 g 0.05 g 0.86 g	33.23 g 0.05 g 0.86 g		





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00394) Vegetáriánus					

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

