



Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00394) Vegetáriánus	Gyümölcs ivólé , Méz, Minimargarin, Zsemle	Gyümölcs ivólé , Minimargarin, Paradicsom, Zsemle	Padlizsánkrém, Zsemle	Gyümölcslé , Minimargarin, Jégrettek, Zsemle	Zsemle, Brokkolis zöldségpástétom
		Energia: 346.77 Kcal / 1,449.50 KJ	Energia: 262.17 Kcal / 1,095.87 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	5.78 g 6.60 g 1.32 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	44.43 g 10.85 g 0.86 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	Meggy leves, Vega vadasragu , Tészta köret	Sütőtökrémleves, Tojásropogós, Burgonyapüré, Párolt mexikói zöldség	Cukkini krémleves, Csóbensült Karfiol, Petrezselymes rizs	Sajtkrém leves, Főtt tojás, Sóskafölélék diétás, Főtt burgonya	Zöldséges raguleves, Tejben köles
		Energia: 625.55 Kcal / 2,614.80 KJ	Energia: 810.05 Kcal / 3,386.01 KJ	Energia: 597.35 Kcal / 2,496.92 KJ	Energia: 512.89 Kcal / 2,143.88 KJ	Energia: 547.94 Kcal / 2,290.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19.03 g 9.14 g 0.30 g	20.16 g 39.54 g 6.79 g	15.79 g 12.29 g 3.62 g	25.94 g 23.38 g 9.90 g	22.16 g 9.98 g 3.26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
115.48 g 20.08 g 2.19 g	86.63 g 0.81 g 1.84 g	103.25 g 0.14 g 1.56 g	50.08 g 0.90 g 1.70 g	92.03 g 0.18 g 2.05 g		
Uzsonna	(00394) Vegetáriánus	Zöldpaprika, Minimargarin, Zsemle	Minidzsem, Minimargarin, Zsemle	Uborka, Minimargarin, 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 2024.06.17. - 2024.06.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00394) Vegetáriánus					

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

