

Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00156) TEJ-, HÜVELYES-,CIT RUS-, CUKKINI	Zöldpaprika, Zsemle	Főtt tojás, Zsemle, Zöldpaprika	Brokkolikrém, Zsemle	Baromfimáj pástétom, Zsemle, Lilahagyma	Zsemle, Főtt pulykavirslis, Paradicsom
		Energia: 152.68 Kcal / 638.20 KJ	Energia: 216.49 Kcal / 904.93 KJ	Energia: 217.47 Kcal / 909.02 KJ	Energia: 270.87 Kcal / 1,132.24 KJ	Energia: 287.46 Kcal / 1,201.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.44 g 0.47 g 0.00 g	10.72 g 5.24 g 1.24 g	5.98 g 6.47 g 1.93 g	13.43 g 7.90 g 2.70 g	12.56 g 11.50 g 4.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31.68 g 0.00 g 0.85 g	31.62 g 0.00 g 0.99 g	31.59 g 0.00 g 1.25 g	34.22 g 0.60 g 1.02 g	33.29 g 0.00 g 2.13 g		
			 			
Ebéd	(00156) TEJ-, HÜVELYES-,CIT RUS-, CUKKINI	Erőleves tésztával, Sonkás szárnyastokány, Párolt rizsköret	Burgonyakrémleves, Tökfőzelék, Sült baromfi virslis	Csirkepaprikás, Tészta köret, Zellerkrémleves	Hasé leves, Burgonyapüré, Vasalt csirkemell	Kakaó szórát, Rizstejbedara, Reszelt tésztaleves
		Energia: 545.42 Kcal / 2,279.86 KJ	Energia: 487.22 Kcal / 2,036.58 KJ	Energia: 625.23 Kcal / 2,613.46 KJ	Energia: 460.32 Kcal / 1,924.14 KJ	Energia: 429.91 Kcal / 1,797.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26.69 g 13.52 g 0.96 g	13.80 g 24.16 g 5.10 g	28.39 g 20.40 g 1.42 g	38.43 g 11.35 g 3.00 g	6.19 g 20.10 g 12.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
79.22 g 0.00 g 1.01 g	50.57 g 0.40 g 2.56 g	81.40 g 0.00 g 2.01 g	44.72 g 0.00 g 1.19 g	56.45 g 18.01 g 0.57 g		
		 				
Uzsonna	(00156) TEJ-, HÜVELYES-,CIT RUS-, CUKKINI	Diákcsemege csemege, Zsemle, Minimargarin	Tonhal krém, Zsemle	Pulykamellsonka, Minimargarin, Zsemle	Zala felvágott, Minimargarin, Zsemle	Snidlinges margarinkrém, Zsemle
		Energia: 260.81 Kcal / 1,090.19 KJ	Energia: 271.01 Kcal / 1,132.82 KJ	Energia: 245.09 Kcal / 1,024.48 KJ	Energia: 299.12 Kcal / 1,250.32 KJ	Energia: 401.27 Kcal / 1,677.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.02 g 11.49 g 1.20 g	9.05 g 10.79 g 3.15 g	11.88 g 7.50 g 1.57 g	11.32 g 14.34 g 4.11 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
30.87 g 0.05 g 0.86 g	31.57 g 0.00 g 1.05 g	32.51 g 0.05 g 1.70 g	31.07 g 0.05 g 1.65 g	30.96 g 0.00 g 2.03 g		
		    				





Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

