

Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00156) TEJ-, HÜVELYES-,CIT RUS-, CUKKINI	Méz, Minimargarin, Zsemle	Fokhagymás felvágott, Minimargarin, Zsemle	Padlizsánkrém, Zsemle	Paprikás csirkemell sonka, Minimargarin, Zsemle	Löncshús, Minimargarin, Zsemle
		Energia: 298.77 Kcal / 1,248.86 KJ	Energia: 306.69 Kcal / 1,281.96 KJ	Energia: 181.65 Kcal / 759.30 KJ	Energia: 263.45 Kcal / 1,101.22 KJ	Energia: 276.29 Kcal / 1,154.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.20 g 6.38 g 1.20 g	9.88 g 15.58 g 4.76 g	6.08 g 1.70 g 0.10 g	14.12 g 9.22 g 2.17 g	9.08 g 12.74 g 3.47 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	31.23 g 0.09 g 1.77 g	35.45 g 0.00 g 0.94 g	30.99 g 0.05 g 1.30 g	31.39 g 0.25 g 1.85 g		
Ebéd	(00156) TEJ-, HÜVELYES-,CIT RUS-, CUKKINI	Csurgatott tojásleves, Brassói szárnyas aprópecsenye	Tarhonyaleves, Sertés tokány , Párolt barnarizs	Fahéjas almaleves , Sztroganoff pulykaragu, Tészta köret	Karalábéleves, Tepsis burgonya, Csirkemáj reszelt	Hamisgulyás , Carbonare ragu, Tészta köret
		Energia: 498.16 Kcal / 2,082.31 KJ	Energia: 582.49 Kcal / 2,434.81 KJ	Energia: 491.89 Kcal / 2,056.10 KJ	Energia: 707.44 Kcal / 2,957.10 KJ	Energia: 568.64 Kcal / 2,376.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.29 g 18.52 g 2.14 g	24.14 g 14.43 g 1.87 g	23.66 g 13.89 g 1.02 g	32.02 g 27.17 g 1.78 g	25.58 g 9.70 g 0.52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
54.11 g 0.00 g 0.51 g	89.38 g 0.00 g 0.55 g	67.65 g 2.16 g 0.59 g	76.95 g 0.00 g 1.03 g	93.16 g 0.48 g 1.52 g		
Uzsonna	(00156) TEJ-, HÜVELYES-,CIT RUS-, CUKKINI	Csirkemell sonka, Minimargarin, Zsemle	Minimargarin, Zsemle, Diákcsemege csemege	Baromfipárizsi, Minimargarin, Zsemle	Tojáskrém TM., Zsemle, Uborka	Minimargarin, Zsemle, Zöldpaprika
		Energia: 252.85 Kcal / 1,056.91 KJ	Energia: 260.81 Kcal / 1,090.19 KJ	Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 KJ	Energia: 366.12 Kcal / 1,530.38 KJ	Energia: 206.94 Kcal / 865.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13.96 g 6.94 g 1.41 g	8.02 g 11.49 g 1.20 g	9.84 g 13.66 g 3.95 g	8.43 g 19.98 g 6.01 g	5.44 g 6.47 g 1.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33.63 g 0.05 g 1.77 g	30.87 g 0.05 g 0.86 g	30.91 g 0.05 g 0.85 g	31.85 g 0.00 g 1.26 g	31.73 g 0.05 g 0.85 g		





Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

.....

Készítette

.....

Ellenőrizte

