



Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00163) Tej, tojás, szójamentes	Zöldpaprika, Gyümölcs ivólé , Minimargarin, Zsemle	Gyümölcs ivólé , Zsemle, Méz, Minimargarin	Brokkolikrém, Zsemle	Gyümölcs ivólé , Baromfimáj pástétom, Zsemle, Lilahagyma	Zsemle, Főtt pulykavirslí, Miniketchup, Gyümölcs ivólé
		Energia: 260.79 Kcal / 1,090.10 KJ	Energia: 346.77 Kcal / 1,449.50 KJ	Energia: 217.47 Kcal / 909.02 KJ	Energia: 318.87 Kcal / 1,332.88 KJ	Energia: 342.48 Kcal / 1,431.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.90 g 6.66 g 1.30 g	5.30 g 6.48 g 1.30 g	5.98 g 6.47 g 1.93 g	13.53 g 8.00 g 2.80 g	12.26 g 11.48 g 4.31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43.83 g 10.85 g 0.85 g	66.33 g 35.15 g 0.86 g	31.59 g 0.00 g 1.25 g	45.42 g 11.40 g 1.02 g	46.79 g 15.00 g 2.12 g		
Ebéd	(00163) Tej, tojás, szójamentes	Erőleves tésztával, Sonkás szárnyastokány , Párolt rizsköret	Burgonyakrémleves, Tökfőzelék, Sült baromfi virsli	Csirkepaprikás, Tészta köret, Zellerkrémleves	Hasé leves, Burgonyapüré, Vasalt csirkemell	Szárnyas lencsegulyásleves, Rizstejbedara, Kakaó szórat
		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: 545.37 Kcal / 2,279.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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	20.75 g 24.67 g 13.08 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	60.75 g 18.01 g 0.61 g		
Uzsonna	(00163) Tej, tojás, szójamentes	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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

