



Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00165) Olajosmagmentés</b>	Gyümölcs ivólé , Zöldpaprika, Minimargarin, Zsemle	Gyümölcs ivólé , Főtt tojás, Zsemle	Brokkolikrém, Zsemle	Baromfimáj pástétom, Zsemle, Lilahagyma, Gyümölcs ivólé	Zsemle, Főtt pulykavirslis, Miniketchup, Gyümölcs ivólé
		Energia: 260.79 Kcal / 1,090.10 KJ	Energia: 260.59 Kcal / 1,089.27 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.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.90 g 6.66 g 1.30 g	10.58 g 5.28 g 1.34 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	42.22 g 10.80 g 0.99 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		
<b>Ebéd</b>	<b>(00165) Olajosmagmentés</b>	Erőleves tésztával, Sonkás szárnyastokány , Párolt rizsköret	Tökfőzelék, Sült baromfi virslis, Burgonyakrémleves	Zellerkrémleves, Csirkepaprikás, Tészta köret	Hasé leves, Burgonyapüré, Vasalt csirkemell	Szárnys lencsegulyásleves, Tejbedara, Kakaópor
		Energia: 638.77 Kcal / 2,670.06 KJ	Energia: 678.47 Kcal / 2,836.00 KJ	Energia: 328.57 Kcal / 1,373.42 KJ	Energia: 465.28 Kcal / 1,944.87 KJ	Energia: 439.46 Kcal / 1,836.94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		29.16 g 14.32 g 0.97 g	20.27 g 38.73 g 9.85 g	19.57 g 14.02 g 1.13 g	38.69 g 11.62 g 3.00 g	27.53 g 13.00 g 4.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
98.34 g 0.00 g 1.10 g	57.81 g 0.04 g 1.89 g	30.72 g 0.00 g 1.17 g	45.07 g 0.00 g 0.55 g	54.00 g 0.27 g 0.50 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00165) Olajosmagmentés</b>	Zsemle, Minimargarin, Diákcsemege csemege	Tonhal krém, Zsemle	Pulykamellsonka, Minimargarin, Zsemle	Minimargarin, Zsemle, Zala felvágott	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.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		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

