



Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00165) Olajosmagmentés	Méz, Minimargarin, Zsemle, Gyümölcs ivólé	Gyümölcs ivólé, Fokhagymás felvágott, Minimargarin, Zsemle	Padlizsánkrém, Zsemle	Gyümölcslé, Paprikás csirkemell sonka, Minimargarin, Zsemle	Löncshús, Minimargarin, Zsemle
		Energia: 346.77 Kcal / 1,449.50 KJ	Energia: 354.69 Kcal / 1,482.60 KJ	Energia: 181.65 Kcal / 759.30 KJ	Energia: 845.38 Kcal / 3,533.69 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
		5.30 g 6.48 g 1.30 g	9.98 g 15.68 g 4.86 g	6.08 g 1.70 g 0.10 g	14.82 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
66.33 g 35.15 g 0.86 g	42.43 g 10.89 g 1.77 g	35.45 g 0.00 g 0.94 g	170.99 g 0.05 g 1.36 g	31.39 g 0.25 g 1.85 g		
Ebéd	(00165) Olajosmagmentés	Csurgatott tojásleves, Brassói szárnyas aprópecsenye	Tarhonyaleves, Sertés tokány, Párolt barnarizs	Fahéjas almaleves, Sztroganoff csirkeragu, Tészta köret	Karalábéleves, Tepsis burgonya, Csirkemáj reszelt	Hamisgulyás, Carbonare ragu, Tészta köret
		Energia: 515.05 Kcal / 2,152.91 KJ	Energia: 626.03 Kcal / 2,616.81 KJ	Energia: 524.97 Kcal / 2,194.37 KJ	Energia: 680.84 Kcal / 2,845.91 KJ	Energia: 810.86 Kcal / 3,389.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.89 g 19.22 g 2.19 g	28.02 g 16.77 g 2.33 g	28.07 g 17.86 g 2.86 g	39.66 g 24.34 g 1.67 g	30.87 g 33.21 g 12.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
56.10 g 0.00 g 0.55 g	91.09 g 0.00 g 0.63 g	64.81 g 0.48 g 0.59 g	75.73 g 0.00 g 1.02 g	95.53 g 0.00 g 2.07 g		
Uzsonna	(00165) Olajosmagmentés	Csirkemell sonka, Minimargarin, Zsemle	Minidzsem, Minimargarin, Zsemle	Sertés párizsi, Minimargarin, Zsemle	Tojáskrém TM., Zsemle, Uborka	Minimargarin, Zsemle, Tavaszi felvágott
		Energia: 252.85 Kcal / 1,056.91 KJ	Energia: 254.75 Kcal / 1,064.86 KJ	Energia: 201.09 Kcal / 840.56 KJ	Energia: 366.12 Kcal / 1,530.38 KJ	Energia: 274.13 Kcal / 1,145.86 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	5.16 g 6.38 g 1.20 g	9.84 g 13.66 g 3.95 g	8.43 g 19.98 g 6.01 g	9.22 g 12.23 g 3.40 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	43.73 g 0.05 g 0.85 g	30.91 g 0.05 g 0.85 g	31.85 g 0.00 g 1.26 g	31.78 g 0.05 g 1.59 g		





Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

