



Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00172) Tej-, szója-,olajosmag mentes diéta	Gyümölcs ivólé , Méz, Minimargarin, Zsemle	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	(00172) Tej-, szója-,olajosmag mentes diéta	Csurgatott tojásleves, Brassói szárnyas aprópecsenye	Sertés tokány , Párolt barnarizs, Tarhonyaleves	Fahéjas almaleves , Sztraganoff 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	(00172) Tej-, szója-,olajosmag mentes diéta	Csirkemell sonka, Minimargarin, Zsemle	Minidzsem, Minimargarin, Zsemle	Sertés párizsi, Minimargarin, Zsemle	Tojáskrém TM., Zsemle, Uborka	Tavaszi felvágott, Minimargarin, Zsemle
		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.

.....

Készítette

.....

Ellenőrizte

