

Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00159) Tej,tojás,szója,o. mag,hüv.zellerm.	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 5.30 g 6.48 g 1.30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.98 g 15.68 g 4.86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.08 g 1.70 g 0.10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14.82 g 9.22 g 2.17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.08 g 12.74 g 3.47 g
		Szénhidrát Cukor Só 66.33 g 35.15 g 0.86 g	Szénhidrát Cukor Só 42.43 g 10.89 g 1.77 g	Szénhidrát Cukor Só 35.45 g 0.00 g 0.94 g	Szénhidrát Cukor Só 170.99 g 0.05 g 1.36 g	Szénhidrát Cukor Só 31.39 g 0.25 g 1.85 g
Ebéd	(00159) Tej,tojás,szója,o. mag,hüv.zellerm.	Brassói szárnyas aprópecsenye , Rántott leves	Tarhonyaleves, Sertés tokány , Párolt barnarizs	Fahéjas almaleves , Sztroganoff pulykaragu, Tészta köret	Karalábéleves, Tepsis burgonya, Csirkemáj reszelt	Hamisgulyás , Carbonare ragu, Tészta köret
		Energia: 694.09 Kcal / 2,901.30 KJ	Energia: 582.49 Kcal / 2,434.81 KJ	Energia: 574.21 Kcal / 2,400.20 KJ	Energia: 707.44 Kcal / 2,957.10 KJ	Energia: 568.64 Kcal / 2,376.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 23.70 g 31.65 g 1.99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24.14 g 14.43 g 1.87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25.96 g 15.21 g 1.08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32.02 g 27.17 g 1.78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25.58 g 9.70 g 0.52 g
		Szénhidrát Cukor Só 72.41 g 0.00 g 0.89 g	Szénhidrát Cukor Só 89.38 g 0.00 g 0.55 g	Szénhidrát Cukor Só 82.88 g 2.44 g 0.65 g	Szénhidrát Cukor Só 76.95 g 0.00 g 1.03 g	Szénhidrát Cukor Só 93.16 g 0.48 g 1.52 g
Uzsonna	(00159) Tej,tojás,szója,o. mag,hüv.zellerm.	Csirkemell sonka, Minimargarin, Zsemle	Minidzsem, Minimargarin, Zsemle	Sertés párizsi, Minimargarin, Zsemle	Zsemle, Uborka, Diákcsemege paprikás szeletelt kg, Minimargarin	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: 265.48 Kcal / 1,109.71 KJ	Energia: 274.13 Kcal / 1,145.86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 13.96 g 6.94 g 1.41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.16 g 6.38 g 1.20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.84 g 13.66 g 3.95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.29 g 11.93 g 3.32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9.22 g 12.23 g 3.40 g
		Szénhidrát Cukor Só 33.63 g 0.05 g 1.77 g	Szénhidrát Cukor Só 43.73 g 0.05 g 0.85 g	Szénhidrát Cukor Só 30.91 g 0.05 g 0.85 g	Szénhidrát Cukor Só 31.21 g 0.05 g 1.37 g	Szénhidrát Cukor Só 31.78 g 0.05 g 1.59 g





Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

