



Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	(00159) Tej,tojás,szója,o. mag,hüv.zellerm.	Brassói szárnyas aprópecsenye , Rántott leves			Tarhonyaleves, Sertés tokány , Párolt barnarizs			Fahéjas almaleves , Sztraganoff 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: 598.17 Kcal / 2,500.35 KJ			Energia: 707.44 Kcal / 2,957.10 KJ			Energia: 568.64 Kcal / 2,376.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.70 g	31.65 g	1.99 g	24.14 g	14.43 g	1.87 g	27.45 g	13.47 g	1.11 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
72.41 g	0.00 g	0.89 g	89.38 g	0.00 g	0.55 g	91.31 g	2.44 g	0.63 g	76.95 g	0.00 g	1.03 g	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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	8.29 g	11.93 g	3.32 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	31.21 g	0.05 g	1.37 g	31.78 g	0.05 g	1.59 g		





Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

