



Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00164) Sertéshúsmentés B MENÜ	Minidzsem, Minimargarin 10g, Zsemle, Poharas tej	Gyümölcsle, Vitaminos margarinkrém, Zsemle	Gyümölcs ivólé, Zsemle, Virslis margarinkrém TM.	Zsemle, Sült zöldségkrém	Gyümölcs ivólé, Csirkemell sonka, Minimargarin, Zsemle										
		Energia: 352.15 Kcal / 1,471.99 Kj		Energia: 892.79 Kcal / 3,731.86 Kj		Energia: 328.43 Kcal / 1,372.84 Kj		Energia: 205.60 Kcal / 859.41 Kj		Energia: 300.85 Kcal / 1,257.55 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.38 g	10.38 g	3.50 g	6.08 g	15.43 g	4.75 g	7.77 g	12.65 g	4.20 g	5.49 g	5.02 g	1.59 g	14.06 g	7.04 g	1.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.92 g	0.00 g	1.15 g	171.97 g	0.00 g	2.07 g	42.33 g	10.80 g	1.46 g	33.02 g	0.00 g	1.14 g	44.83 g	10.85 g	1.77 g		
Ebéd	(00164) Sertéshúsmentés B MENÜ	Pulykatokány, Párolt rizsköret, Paradicsom leves	Májgaluska leves, Burgonyafőzelék, Vagdalt gm tm	Tárkonyos zöldségleves, Grillezett pulykacsik, Grillezett zöldségek, Párolt barnarizs	Őszibarackleves, Sült csirkecomb, Zöldborsófőzelék	Bolognai spagetti feltét, Tészta köret, Magyaros karfiolleves										
		Energia: 574.22 Kcal / 2,400.24 Kj		Energia: 584.35 Kcal / 2,442.58 Kj		Energia: 635.94 Kcal / 2,658.23 Kj		Energia: 591.29 Kcal / 2,471.59 Kj		Energia: 659.14 Kcal / 2,755.21 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.40 g	14.42 g	2.05 g	25.08 g	18.21 g	1.14 g	29.61 g	24.29 g	3.20 g	44.10 g	18.14 g	2.39 g	28.74 g	20.75 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.03 g	2.52 g	0.31 g	74.84 g	0.48 g	1.24 g	74.95 g	0.00 g	1.31 g	62.16 g	0.63 g	2.06 g	89.92 g	2.32 g	3.43 g		
Uzsonna	(00164) Sertéshúsmentés B MENÜ	Paprikás csirkemell sonka, Minimargarin 10g, Zsemle	Baromfipárizsi, Minimargarin 10g, Zsemle	Minimargarin 10g, Zsemle, Jégrettek, Tömlős sajt	Minimargarin 10g, Zsemle, Trappista sajt	Minimargarin 10g, Zsemle, Harcsa pástétom 50 g-os										
		Energia: 272.43 Kcal / 1,138.76 Kj		Energia: 294.95 Kcal / 1,232.89 Kj		Energia: 408.63 Kcal / 1,708.07 Kj		Energia: 358.11 Kcal / 1,496.90 Kj		Energia: 210.07 Kcal / 878.09 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.14 g	10.22 g	2.87 g	9.86 g	14.66 g	4.65 g	15.46 g	21.41 g	11.02 g	16.18 g	18.62 g	9.04 g	5.10 g	7.38 g	1.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.98 g	0.00 g	1.40 g	30.90 g	0.00 g	0.95 g	38.48 g	0.00 g	1.89 g	31.46 g	0.00 g	1.92 g	30.82 g	0.00 g	0.95 g		





Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna				 	  	

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

