



Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00164) Sertéshúsmentes B MENÜ	Méz, Minimargarin, Zsemle, Gyümölcs ivólé	Gyümölcs ivólé, Minimargarin, Zsemle, Zöldpaprika	Padlizsánkrém, Zsemle	Gyümölcslé, Paprikás csirkemell sonka, Minimargarin, Zsemle	Zöldpaprika, Minimargarin, Zsemle
		Energia: 346.77 Kcal / 1,449.50 KJ	Energia: 260.79 Kcal / 1,090.10 KJ	Energia: 181.65 Kcal / 759.30 KJ	Energia: 845.38 Kcal / 3,533.69 KJ	Energia: 212.79 Kcal / 889.46 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	5.90 g 6.66 g 1.30 g	6.08 g 1.70 g 0.10 g	14.82 g 9.22 g 2.17 g	5.80 g 6.56 g 1.20 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	43.83 g 10.85 g 0.85 g	35.45 g 0.00 g 0.94 g	170.99 g 0.05 g 1.36 g	32.63 g 0.05 g 0.85 g		
Ebéd	(00164) Sertéshúsmentes B MENÜ	Csurgatott tojásleves, Brassói szárnyas aprópecsenye	Párolt barnarizs, Rántott csirkemell, Tarhonyaleves	Fahéjas almaleves, Sztriganoff csirkeragu, Tészta köret	Karalábéleves, Tepsis burgonya, Csirkemáj reszelt	Hamisgulyás, Carbonare ragu, Tészta köret
		Energia: 515.05 Kcal / 2,152.91 KJ	Energia: 1,085.98 Kcal / 4,539.40 KJ	Energia: 631.47 Kcal / 2,639.54 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	31.38 g 48.88 g 0.97 g	32.12 g 17.45 g 3.00 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	130.17 g 0.00 g 5.21 g	88.09 g 0.52 g 0.63 g	75.73 g 0.00 g 1.02 g	95.53 g 0.00 g 2.07 g		
Uzsonna	(00164) Sertéshúsmentes B MENÜ	Csirkemell sonka, Minimargarin, Zsemle	Minidzsem, Minimargarin, Zsemle	Zsemle, Tömlős sajt	Tojáskrém TM., Zsemle, Uborka	Minimargarin, Zsemle, Trappista sajt
		Energia: 252.85 Kcal / 1,056.91 KJ	Energia: 254.75 Kcal / 1,064.86 KJ	Energia: 341.04 Kcal / 1,425.55 KJ	Energia: 366.12 Kcal / 1,530.38 KJ	Energia: 349.13 Kcal / 1,459.36 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	15.08 g 14.38 g 9.12 g	8.43 g 19.98 g 6.01 g	16.16 g 17.62 g 8.34 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	37.78 g 0.00 g 1.75 g	31.85 g 0.00 g 1.26 g	31.47 g 0.05 g 1.82 g		





Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

