



Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00159) Tej,tojás,szója,o. mag,hüv.zellerm.	Diákcsemege paprikás szeletelt kg, Zsemle, Minimargarin, Gyümölcs ivólé	Kakaós rizsital The Bridge , Főtt pulykavirslis, Miniketchup, Zsemle	Paprika krém, Zsemle	Gyümölcs ivólé , Humusz, Zsemle	Gyümölcslé , Párizsikrém, Zsemle
		Energia: 311.07 Kcal / 1,300.27 KJ	Energia: 416.48 Kcal / 1,740.89 KJ	Energia: 218.50 Kcal / 913.33 KJ	Energia: 368.99 Kcal / 1,542.38 KJ	Energia: 875.92 Kcal / 3,661.35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.19 g 12.01 g 3.42 g	12.36 g 14.18 g 5.21 g	5.40 g 6.45 g 1.91 g	8.26 g 13.06 g 3.90 g	11.69 g 12.60 g 3.53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.07 g 10.85 g 1.36 g	60.19 g 14.40 g 2.12 g	32.48 g 0.00 g 1.54 g	49.62 g 10.80 g 1.67 g	171.91 g 0.00 g 1.74 g		
Ebéd	(00159) Tej,tojás,szója,o. mag,hüv.zellerm.	Meggy leves, Vadas pulykaragu , Tészta köret	Sütőtökrémleves, Húspogácsa, Párolt mexikói zöldség , Burgonyapüré	Cukkini krémleves, Dubarry szelet, Párolt rizsköret	Rozmaringos csirkeragu leves, Tejben Köles GM. TM	Csontleves tésztabetéttel, Vasalt csirkemell, Főtt burgonya, Sóskafozélék diétás
		Energia: 596.46 Kcal / 2,493.20 KJ	Energia: 604.93 Kcal / 2,528.61 KJ	Energia: 737.40 Kcal / 3,082.33 KJ	Energia: 864.55 Kcal / 3,613.82 KJ	Energia: 398.67 Kcal / 1,666.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		28.00 g 13.77 g 2.51 g	25.23 g 27.16 g 8.90 g	29.14 g 21.39 g 4.38 g	23.54 g 46.32 g 27.67 g	33.55 g 9.73 g 0.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
90.07 g 0.88 g 2.39 g	60.58 g 0.51 g 1.55 g	104.24 g 2.54 g 0.56 g	87.45 g 8.88 g 1.15 g	46.15 g 0.90 g 3.00 g		
Uzsonna	(00159) Tej,tojás,szója,o. mag,hüv.zellerm.	Minimargarin, Zsemle, Méz	Löncshús, Minimargarin, Zsemle	Csirkemell sonka, Minimargarin, Zsemle	Olasz felvágott, Zsemle, Minimargarin	Pulyka felvágott, Zsemle, Minimargarin
		Energia: 298.77 Kcal / 1,248.86 KJ	Energia: 276.29 Kcal / 1,154.89 KJ	Energia: 252.85 Kcal / 1,056.91 KJ	Energia: 334.37 Kcal / 1,397.67 KJ	Energia: 245.09 Kcal / 1,024.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.20 g 6.38 g 1.20 g	9.08 g 12.74 g 3.47 g	13.96 g 6.94 g 1.41 g	10.56 g 18.70 g 5.78 g	11.88 g 7.50 g 1.57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
55.13 g 24.35 g 0.86 g	31.39 g 0.25 g 1.85 g	33.63 g 0.05 g 1.77 g	30.95 g 0.05 g 2.53 g	32.51 g 0.05 g 1.70 g		





Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

