



## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00151) Tej-,szójamentes diéta</b>	Diákcsemege paprikás szeletelt kg, Zsemle, Minimargarin, Gyümölcs ivólé	Kakaós rizsital The Bridge , Főtt pulykavirslí, 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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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		
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tej-,szójamentes diéta</b>	Meggy leves, Vadas pulykaragu , Tészta köret	Sütőtökrémleves, Húspogácsa, Burgonyapüré, Párolt mexikói zöldség	Cukkini krémleves, Párolt jázmin rizs, Dubarry Csirkeragu	Csontleves tésztabetéttel, Vasalt csirkemell, Sóskafozelék diétás, Főtt burgonya	Rozmaringos csirkeragu leves, Tejben Köles GM. TM
		Energia: 596.46 Kcal / 2,493.20 KJ	Energia: 575.11 Kcal / 2,403.96 KJ	Energia: 558.52 Kcal / 2,334.61 KJ	Energia: 398.67 Kcal / 1,666.44 KJ	Energia: 819.41 Kcal / 3,425.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.00 g 13.77 g 2.51 g	24.60 g 26.51 g 8.70 g	22.62 g 9.48 g 1.00 g	33.55 g 9.73 g 0.79 g	20.22 g 45.11 g 27.50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
90.07 g 0.88 g 0.44 g	55.98 g 0.51 g 1.53 g	94.37 g 0.88 g 0.25 g	46.15 g 0.90 g 1.41 g	82.54 g 8.88 g 1.01 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00151) Tej-,szójamentes diéta</b>	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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

.....  
Készítette

.....  
Ellenőrizte

