

Heti étlap 2022.04.11. - 2022.04.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00159) Tej,tojás,szója,o. mag,zellerm.	Zöldpaprika, Gyümölcs ivólé 0,2l, Minimargarin, Zsemle	Zsemle, Méz, Minimargarin	Brokkolikrém, Zsemle	Rizsital, Baromfimáj pástétom, Zsemle, Lilahagyma	Zsemle, Főtt pulykavirslis, Miniketchup, Gyümölcs ivólé 0,2l	
		Energia: 260.79 Kcal / 1,090.10 KJ	Energia: 298.77 Kcal / 1,248.86 KJ	Energia: 217.47 Kcal / 909.02 KJ	Energia: 392.87 Kcal / 1,642.20 KJ	Energia: 342.48 Kcal / 1,431.57 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		5.90 g 6.66 g 1.30 g	5.20 g 6.38 g 1.20 g	5.98 g 6.47 g 1.93 g	13.63 g 10.70 g 2.70 g	12.26 g 11.48 g 4.31 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
43.83 g 10.85 g 0.85 g	55.13 g 24.35 g 0.86 g	31.59 g 0.00 g 1.25 g	58.22 g 10.20 g 1.18 g	46.79 g 15.00 g 2.12 g			
Ebéd	(00159) Tej,tojás,szója,o. mag,zellerm.	Erőleves tésztával, Sonkás szárnyastokány, Párolt rizsköret	Tökfőzelék, Sült baromfi virsli, Burgonyakrémleves	Gyümölcs ivólé 0,2l, Csirkepaprikás, Tészta köret	Hasé leves, paprikás halszelet, Margarinos főtt burgonya	Szárnys lencsegulyásleves, Rizstejbedara, Kakaó szórat	
		Energia: 661.32 Kcal / 2,764.32 KJ	Energia: 487.66 Kcal / 2,038.42 KJ	Energia: 563.29 Kcal / 2,354.55 KJ	Energia: 631.76 Kcal / 2,640.76 KJ	Energia: 604.85 Kcal / 2,528.27 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		29.16 g 16.81 g 0.97 g	13.80 g 24.16 g 5.08 g	27.27 g 12.90 g 1.26 g	38.30 g 21.16 g 5.18 g	20.84 g 26.04 g 13.08 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
98.34 g 0.00 g 1.49 g	50.57 g 0.40 g 2.56 g	84.09 g 10.80 g 0.40 g	62.51 g 0.00 g 2.71 g	72.45 g 22.69 g 0.68 g			
Uzsonna	(00159) Tej,tojás,szója,o. mag,zellerm.	Diákcsemege csemege szeletelt kg, Zsemle, Minimargarin	Tonhal krém, Zsemle	Pulykamellsonka, Minimargarin, Zsemle	Zala felvágott, Minimargarin, Zsemle	Snidlinges margarinkrém, Zsemle	
		Energia: 260.53 Kcal / 1,089.02 KJ	Energia: 271.01 Kcal / 1,132.82 KJ	Energia: 245.09 Kcal / 1,024.48 KJ	Energia: 298.65 Kcal / 1,248.36 KJ	Energia: 400.06 Kcal / 1,672.25 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		8.02 g 11.49 g 1.20 g	9.05 g 10.79 g 3.15 g	11.88 g 7.50 g 1.57 g	11.32 g 14.34 g 4.11 g	5.20 g 28.39 g 7.60 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	



Heti étlap 2022.04.11. - 2022.04.15.

	30.87 g	0.05 g	0.85 g	31.57 g	0.00 g	1.05 g	32.51 g	0.05 g	1.70 g	31.07 g	0.05 g	1.85 g	30.96 g	0.00 g	2.23 g

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

