

Heti étlap 2022.04.11. - 2022.04.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00165) Olajosmagmentes	Gyümölcs ivólé 0,2l, Zöldpaprika, Minimargarin, Zsemle	Gyümölcs ivólé 0,2l, Főtt tojás, Zsemle	Brokkolikrém, Zsemle	Baromfimáj pástétom, Zsemle, Lilahagyma, Poharas tej	Zsemle, Főtt pulykavirsli, Miniketchup, Gyümölcs ivólé 0,2l
		Energia: 260.79 Kcal / 1,090.10 KJ	Energia: 260.59 Kcal / 1,089.27 KJ	Energia: 217.47 Kcal / 909.02 KJ	Energia: 359.29 Kcal / 1,501.83 KJ	Energia: 342.48 Kcal / 1,431.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.90 g 6.66 g 1.30 g	10.58 g 5.28 g 1.34 g	5.98 g 6.47 g 1.93 g	19.63 g 10.90 g 4.30 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	42.22 g 10.80 g 0.99 g	31.59 g 0.00 g 1.25 g	43.42 g 0.60 g 1.22 g	46.79 g 15.00 g 2.12 g		
Ebéd	(00165) Olajosmagmentes	Erőleves tésztával, Sonkás szárnyastokány, Párolt rizsköret	Tökfőzelék, Sült baromfi virsli, Burgonyakrémleves	Lebbencsleves, Csirkepaprikás, Tészta köret	Hasé leves, paprikás halszelet, Vajas főtt burgonya	Szárnycs lencsegulyásleves, Tejbedara, Kakaópor
		Energia: 661.32 Kcal / 2,764.32 KJ	Energia: 679.06 Kcal / 2,838.47 KJ	Energia: 318.01 Kcal / 1,329.28 KJ	Energia: 588.42 Kcal / 2,459.60 KJ	Energia: 439.46 Kcal / 1,836.94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		29.16 g 16.81 g 0.97 g	20.27 g 38.73 g 9.82 g	19.91 g 10.87 g 0.99 g	36.99 g 15.88 g 3.82 g	27.53 g 13.00 g 4.09 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	57.81 g 0.04 g 1.89 g	34.61 g 0.00 g 0.37 g	66.43 g 0.00 g 1.20 g	54.00 g 0.27 g 0.50 g		
Uzsonna	(00165) Olajosmagmentes	Zsemle, Minimargarin, Diákcsemege csemege szeletelt kg	Tonhal krém, Zsemle	Pulykamellsonka, Minimargarin, Zsemle	Minimargarin, Zsemle, Zala felvágott	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.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		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
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		





Heti étlap 2022.04.11. - 2022.04.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00165) Olajosmagmentés					

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

