

Heti étlap 2021.06.14. - 2021.06.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00010) "A" MENÜ ALSÓ	Gyümölcsstea, Margarin , Jam, Kakaós kalács	Kakaó, Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű stangli	Tej , Baromfi húskrém, Kifli, Jégretek	Gyümölcsstea, Kőrözött túró, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 175.06 Kcal / 731.75 KJ	Energia: 429.71 Kcal / 1,796.19 KJ	Energia: 320.82 Kcal / 1,341.03 KJ	Energia: 223.61 Kcal / 934.69 KJ	Energia: 253.26 Kcal / 1,058.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.08 g 4.63 g 1.68 g	12.67 g 23.22 g 2.84 g	17.36 g 8.99 g 0.71 g	12.02 g 4.34 g 1.51 g	8.57 g 7.97 g 4.44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34.24 g 17.94 g 0.35 g	41.55 g 7.99 g 2.52 g	44.53 g 0.04 g 0.86 g	37.49 g 9.31 g 1.38 g	35.75 g 7.99 g 0.84 g		
Uzsonna	(00010) "A" MENÜ ALSÓ	Sajtos croissant	Csemege szalámi, Margarin , Zsemle	Veronai felvágott, Margarin , Szendvics kenyér	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Briós, Alma
		Energia: 191.81 Kcal / 801.77 KJ	Energia: 218.22 Kcal / 912.16 KJ	Energia: 260.51 Kcal / 1,088.93 KJ	Energia: 183.57 Kcal / 767.32 KJ	Energia: 184.83 Kcal / 772.59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.70 g 0.73 g 0.00 g	8.13 g 8.83 g 3.30 g	11.47 g 10.81 g 3.59 g	8.82 g 3.04 g 1.25 g	4.17 g 3.78 g 1.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38.80 g 0.00 g 0.00 g	31.58 g 0.80 g 1.53 g	33.49 g 0.35 g 0.99 g	29.83 g 1.38 g 0.49 g	33.04 g 5.54 g 0.33 g		

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

Heti étlap 2021.06.14. - 2021.06.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00011) "B" MENÜ ALSÓ	Paradicsom leves, Sonkás-Zöldborsós rizottó, Reszelt trappista sajt, Alma	Lebbencsleves, Rántott halrudak, Sárgarépás bulgur, Tartármártás	Tejfölös fejtett bableves, Stefánia vagdalt, Főtt burgonya	Francia hagymaleves, Currys csirkeragu	Burgonyakrémleves, Chips, ízesített, Milánói makaróni, Reszelt trappista sajt, Alma
		Energia: 606.39 Kcal / 2,534.71 KJ	Energia: 792.10 Kcal / 3,310.98 KJ	Energia: 598.13 Kcal / 2,500.18 KJ	Energia: 341.04 Kcal / 1,425.55 KJ	Energia: 1,103.31 Kcal / 4,611.84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20.68 g 13.72 g 4.98 g	42.04 g 31.91 g 2.45 g	30.40 g 19.71 g 2.61 g	18.65 g 19.23 g 5.23 g	32.53 g 46.49 g 6.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	98.07 g 12.59 g 1.75 g	98.94 g 1.00 g 2.60 g	72.51 g 0.00 g 4.52 g	24.46 g 0.91 g 2.78 g	137.51 g 4.50 g 5.34 g	
	(00571) "B" MENÜ FELSŐ	Paradicsom leves, Sonkás-Zöldborsós rizottó, Reszelt trappista sajt, Alma	Lebbencsleves, Rántott halrudak, Sárgarépás bulgur, Tartármártás	Tejfölös fejtett bableves, Stefánia vagdalt, Főtt burgonya	Francia hagymaleves, Currys csirkeragu	Burgonyakrémleves, Chips, ízesített, Milánói makaróni, Reszelt trappista sajt, Alma
		Energia: 668.78 Kcal / 2,795.50 KJ	Energia: 932.39 Kcal / 3,897.39 KJ	Energia: 647.22 Kcal / 2,705.38 KJ	Energia: 313.67 Kcal / 1,311.14 KJ	Energia: 1,176.56 Kcal / 4,918.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
23.32 g 15.14 g 5.56 g		48.47 g 35.64 g 2.77 g	34.06 g 21.03 g 2.74 g	18.52 g 21.08 g 5.40 g	36.27 g 48.99 g 7.02 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
107.60 g 13.09 g 1.82 g	120.20 g 1.50 g 2.99 g	78.90 g 0.00 g 4.88 g	13.47 g 1.08 g 2.48 g	146.68 g 4.60 g 5.73 g		

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte