

Heti étlap 2022.06.13. - 2022.06.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00011) "B" MENÜ ALSÓ	Tárkonyos zöldségleves, Főss-füstölt sertéscomb, Sárgaborsó főzelék, Félbarna kenyér	Csontleves, Tarhonyás hús, Csemege uborka	Húsgaluska leves, Kakaó szórat, Tejbedara natúr	Fokhagyma krémleves, Levesgyöngy, Sajttal töltött pulykamedál, Karottás rizs	Lebbencsleves, Húsgombóc, Főtt burgonya, Paradicsom mártás
		Energia: 627.94 Kcal / 2,624.79 KJ	Energia: 545.64 Kcal / 2,280.78 KJ	Energia: 446.73 Kcal / 1,867.33 KJ	Energia: 866.76 Kcal / 3,623.06 KJ	Energia: 538.13 Kcal / 2,249.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.35 g 25.07 g 4.65 g	25.63 g 19.88 g 1.89 g	19.32 g 9.76 g 1.25 g	14.33 g 60.35 g 1.29 g	22.65 g 13.86 g 0.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	68.82 g 0.00 g 1.21 g	66.70 g 1.19 g 0.84 g	69.38 g 23.98 g 0.20 g	70.22 g 0.14 g 0.57 g	75.76 g 7.00 g 0.69 g	
	(00571) "B" MENÜ FELSŐ	Tárkonyos zöldségleves, Főss-füstölt sertéscomb, Sárgaborsó főzelék, Félbarna kenyér	Csontleves, Tarhonyás hús, Csemege uborka	Húsgaluska leves, Kakaó szórat, Tejbedara natúr	Fokhagyma krémleves, Levesgyöngy, Sajttal töltött pulykamedál, Karottás rizs	Lebbencsleves, Húsgombóc, Főtt burgonya, Paradicsom mártás
		Energia: 669.97 Kcal / 2,800.47 KJ	Energia: 515.56 Kcal / 2,155.04 KJ	Energia: 467.91 Kcal / 1,955.86 KJ	Energia: 896.61 Kcal / 3,747.83 KJ	Energia: 508.36 Kcal / 2,124.94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
37.23 g 25.63 g 4.68 g		24.78 g 13.79 g 1.63 g	19.71 g 10.86 g 1.27 g	14.27 g 60.46 g 1.30 g	23.29 g 12.94 g 0.86 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
75.45 g 0.00 g 1.22 g	73.78 g 1.19 g 1.03 g	71.82 g 23.98 g 0.22 g	76.95 g 0.14 g 0.59 g	69.81 g 8.50 g 0.72 g		

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

Heti étlap 2022.06.13. - 2022.06.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00570) "A" MENÜ FELSŐ	Tej, Jam, Margarin , Félbarna kenyér	Gyümölcsstea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma	Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Tejeskávé, Margarin , Kifli	Karamellás tej, Sajtkrém, Kifli, Jégretek
		Energia: 266.27 Kcal / 1,113.01 KJ	Energia: 148.05 Kcal / 618.85 KJ	Energia: 219.40 Kcal / 917.09 KJ	Energia: 271.05 Kcal / 1,132.99 KJ	Energia: 403.53 Kcal / 1,686.76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.81 g 5.50 g 2.23 g	4.35 g 1.20 g 0.33 g	5.78 g 4.50 g 2.60 g	11.57 g 5.35 g 0.60 g	15.31 g 10.85 g 4.44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
46.48 g 8.20 g 1.36 g	29.26 g 7.99 g 0.48 g	39.70 g 8.49 g 0.18 g	47.34 g 8.04 g 0.59 g	60.19 g 19.98 g 1.39 g		
Uzsonna	(00570) "A" MENÜ FELSŐ	Csemege szalámi, Margarin , Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Margarin , Kockasajt, Kifli, Sárgarépa	Kenőmájas, Félbarna kenyér, Jégsaláta	Párizsi, Margarin , Zsemle, Csemege uborka	Zala felvágott, Margarin , Félbarna kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 217.90 Kcal / 910.82 KJ	Energia: 197.07 Kcal / 823.75 KJ	Energia: 167.94 Kcal / 701.99 KJ	Energia: 214.61 Kcal / 897.07 KJ	Energia: 209.49 Kcal / 875.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.11 g 8.98 g 3.30 g	7.55 g 5.45 g 2.58 g	8.40 g 3.02 g 0.81 g	8.91 g 7.48 g 2.70 g	9.99 g 8.56 g 2.78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31.91 g 0.80 g 0.69 g	33.54 g 0.87 g 0.91 g	27.34 g 0.18 g 1.49 g	32.34 g 0.71 g 1.74 g	27.28 g 0.05 g 1.83 g		

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte