

Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00010) "A" MENÜ ALSÓ	Zöldségleges árpagöngy, Kínai pirított tészta, sertéshússal			Burgonyaleves rozmaryinos, Rántott halrudak, Rizibizi, Tartármártás			Fahéjas almaleves, Brassói aprópecsenye, Tepsis burgonya, Csemege uborka			Daragaluska leves, Fasírt golyók, Paradicsomos káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér			Palócleves, Grízes tészta, Jam, Alma		
		Energia: 442.22 Kcal / 1,848.48 KJ			Energia: 862.81 Kcal / 3,606.55 KJ			Energia: 577.47 Kcal / 2,413.82 KJ			Energia: 502.47 Kcal / 2,100.32 KJ			Energia: 718.55 Kcal / 3,003.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		18.01 g	17.23 g	4.50 g	45.91 g	34.45 g	2.34 g	25.07 g	22.71 g	3.55 g	15.03 g	14.78 g	0.58 g	27.96 g	14.67 g	0.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.51 g	2.39 g	2.10 g	106.34 g	1.00 g	3.40 g	67.94 g	19.75 g	2.01 g	76.05 g	9.79 g	0.65 g	120.20 g	16.69 g	3.30 g	
	(00570) "A" MENÜ FELSŐ	Zöldségleges árpagöngy, Kínai pirított tészta, sertéshússal			Rozmaryinos burgonyaleves, Rántott halrudak, Rizibizi, Tartármártás			Fahéjas almaleves, Brassói aprópecsenye, Tepsis burgonya, Csemege uborka			Daragaluska leves, Fasírt golyók, Paradicsomos káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér			Palócleves, Grízes tészta, Jam, Alma		
Energia: 649.31 Kcal / 2,714.12 KJ			Energia: 1,073.31 Kcal / 4,486.44 KJ			Energia: 637.45 Kcal / 2,664.54 KJ			Energia: 642.70 Kcal / 2,686.49 KJ			Energia: 810.49 Kcal / 3,387.85 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	
25.72 g		25.07 g	6.18 g	52.05 g	48.84 g	2.61 g	28.90 g	23.65 g	3.68 g	17.32 g	21.51 g	0.59 g	31.81 g	15.45 g	0.88 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
79.67 g	3.19 g	4.22 g	120.90 g	1.50 g	4.68 g	77.34 g	23.50 g	4.00 g	93.50 g	17.68 g	0.71 g	137.22 g	22.12 g	0.40 g		

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00010) "A" MENÜ ALSÓ	Gyümölcsstea, Vajkrém magyaros , Lilahagyma, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó, Kakaós kalács, Margarin			Tej, Teljes kiőrlésű kenyér, Tojáskrém			Házi epres joghurt, Kifli			Gyümölcsstea, Margarin , Teljes kiőrlésű kenyér, Párizsi		
		Energia: 220.65 Kcal / 922.32 KJ			Energia: 243.87 Kcal / 1,019.38 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 231.07 Kcal / 965.87 KJ			Energia: 185.55 Kcal / 775.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		4.41 g	7.99 g	0.48 g	10.36 g	8.28 g	2.06 g	13.77 g	8.55 g	3.71 g	9.00 g	4.31 g	2.34 g	6.66 g	5.68 g	1.45 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
32.53 g	11.19 g	0.59 g	35.17 g	9.79 g	0.34 g	30.91 g	0.27 g	1.06 g	38.22 g	8.12 g	0.64 g	30.42 g	10.04 g	0.86 g		
Uzsonna	(00010) "A" MENÜ ALSÓ	Zala felvágott, Margarin , Zsemle			Mustáros húskrém, Jégrettek, Teljes kiőrlésű zsemle			Csemege szalámi, Margarin , Zsemle, Csemege uborka			Tavaszi túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Kockasajt, Kifli, Sárgarépa		
		Energia: 197.38 Kcal / 825.05 KJ			Energia: 195.48 Kcal / 817.11 KJ			Energia: 244.42 Kcal / 1,021.68 KJ			Energia: 141.23 Kcal / 590.34 KJ			Energia: 191.29 Kcal / 799.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		8.25 g	6.36 g	2.06 g	12.06 g	2.97 g	0.33 g	9.25 g	10.98 g	4.20 g	9.31 g	2.80 g	0.80 g	7.38 g	3.43 g	1.97 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
30.95 g	0.05 g	1.43 g	32.34 g	0.20 g	0.16 g	32.56 g	1.39 g	1.83 g	21.11 g	0.74 g	0.46 g	32.68 g	0.82 g	0.80 g		

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte