

Delirest

Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Ebéd	(00010) "A" MENÜ ALSÓ	Fejtett bableves, Zöldséges rizottó, Párolt rizsköret, Reszelt trappista sajt	Paradicsom leves, Brassói aprópecsenye, Tepsis burgonya, Csemege uborka	Erőleves tésztával, Főtt virslis, Zöldbabfőzelék	Gulyásleves, Teljes kiőrlésű kenyér, Piskótakocka, Csokoládé öntet
		Energia: 672.35 Kcal / 2,810.42 KJ	Energia: 661.25 Kcal / 2,764.03 KJ	Energia: 373.58 Kcal / 1,561.56 KJ	Energia: 769.40 Kcal / 3,216.09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.07 g 18.10 g 1.88 g	19.64 g 34.41 g 7.88 g	18.64 g 18.86 g 2.69 g	26.52 g 23.55 g 5.19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
105.05 g 0.10 g 3.51 g	63.65 g 13.51 g 1.50 g	35.97 g 0.00 g 0.18 g	110.91 g 41.87 g 1.21 g		

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

Delirest

Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Tízórai	(00010) "A" MENÜ ALSÓ	Gyümölcsstea, Vajkrém magyaros , Lilahagyma tisztított, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Margarin , Kakaós kalács	Házi gyümölcsös joghurtGY, Kifli	Gyümölcsstea, Párizsi, Margarin , Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 220.99 Kcal / 923.74 Kj	Energia: 242.14 Kcal / 1,012.15 Kj	Energia: 240.84 Kcal / 1,006.71 Kj	Energia: 183.98 Kcal / 769.04 Kj
		Fehérje 4.41 g Zsír 7.99 g T.Zsírsv 0.48 g	Fehérje 10.33 g Zsír 13.28 g T.Zsírsv 3.36 g	Fehérje 10.56 g Zsír 5.49 g T.Zsírsv 3.06 g	Fehérje 6.63 g Zsír 10.68 g T.Zsírsv 2.75 g
		Szénhidrát 32.53 g Cukor 11.19 g Só 0.43 g	Szénhidrát 35.16 g Cukor 9.74 g Só 0.26 g	Szénhidrát 36.20 g Cukor 4.08 g Só 0.68 g	Szénhidrát 30.41 g Cukor 9.99 g Só 0.44 g
Uzsonna	(00010) "A" MENÜ ALSÓ	Zala felvágott, Margarin , Zsemle	Teljes kiőrlésű zsemle, Margarin , Gépsonka, Jégcretek	Teljes kiőrlésű kenyér, Tavaszai túrókrém	Kockasajt, Sárgarépa, Kifli
		Energia: 196.54 Kcal / 821.54 Kj	Energia: 176.97 Kcal / 739.73 Kj	Energia: 141.23 Kcal / 590.34 Kj	Energia: 183.29 Kcal / 766.15 Kj
		Fehérje 8.22 g Zsír 11.36 g T.Zsírsv 3.50 g	Fehérje 9.54 g Zsír 8.94 g T.Zsírsv 2.39 g	Fehérje 9.31 g Zsír 2.80 g T.Zsírsv 0.80 g	Fehérje 7.14 g Zsír 3.39 g T.Zsírsv 1.97 g
		Szénhidrát 30.94 g Cukor 0.00 g Só 0.10 g	Szénhidrát 31.16 g Cukor 0.00 g Só 0.25 g	Szénhidrát 21.11 g Cukor 0.74 g Só 0.46 g	Szénhidrát 31.06 g Cukor 0.82 g Só 0.73 g

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte