

Delirest

Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek											
Ebéd	(00011) "B" MENÜ ALSÓ	Fejtett bableves, Sajtostejfölös spagetti feltét, Tészta	Paradicsom leves, Gránátos kocka, Vegyes vágott savanyúság	Sajtkrém leves, Pírtott hagyma, Bundás mackó, Zöldborsófőzelék, Alma	Erőleves tésztával, Sült csirkecomb, Párolt rizsköret, Csemege uborka	Gulyásleves, Teljes kiőrlésű kenyér, Kakaó szórat, Tejbedara natúr											
		Energia: 764.17 Kcal / 3,194.23 Kj	Energia: 610.80 Kcal / 2,553.14 Kj	Energia: 510.24 Kcal / 2,132.80 Kj	Energia: 524.87 Kcal / 2,193.96 Kj	Energia: 659.87 Kcal / 2,758.26 Kj											
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		47.72 g	26.05 g	3.50 g	13.71 g	19.96 g	0.15 g	23.41 g	27.58 g	4.51 g	29.74 g	11.84 g	1.36 g	23.93 g	21.21 g	4.26 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		100.00 g	0.20 g	2.02 g	90.50 g	13.99 g	0.21 g	40.47 g	2.60 g	1.45 g	74.69 g	1.02 g	2.47 g	91.08 g	23.98 g	0.66 g	
		(00571) "B" MENÜ FELSŐ	Fejtett bableves, Sajtostejfölös spagetti feltét, Tészta	Paradicsom leves, Gránátos kocka, Vegyes vágott savanyúság	Sajtkrém leves, Pírtott hagyma, Bundás mackó, Zöldborsófőzelék, Alma	Erőleves tésztával, Sült csirkecomb, Párolt rizsköret, Csemege uborka	Gulyásleves, Teljes kiőrlésű kenyér, Tejbedara natúr, Kakaó szórat										
Energia: 834.55 Kcal / 3,488.42 Kj	Energia: 709.73 Kcal / 2,966.67 Kj		Energia: 577.62 Kcal / 2,414.45 Kj	Energia: 595.27 Kcal / 2,488.23 Kj	Energia: 733.45 Kcal / 3,065.82 Kj												
Fehérje	Zsír		T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
58.97 g	29.87 g		3.50 g	16.45 g	22.39 g	0.19 g	27.58 g	29.02 g	4.51 g	33.51 g	12.59 g	1.50 g	26.24 g	26.67 g	5.12 g		
Szénhidrát	Cukor		Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
106.35 g	0.20 g		2.15 g	106.53 g	14.49 g	0.22 g	49.74 g	3.10 g	1.56 g	86.67 g	1.02 g	0.69 g	94.63 g	23.98 g	0.70 g		

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

Delirest

Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00010) "A" MENÜ ALSÓ	Gyümölcsstea, Vajkrém magyaros , Lilahagyma tisztított, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Margarin , Kakaós kalács	Tej, Tojáskrém , Teljes kiőrlésű kenyér	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: 248.14 Kcal / 1,037.23 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 13.76 g Zsír 10.55 g T.Zsírsv 4.23 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 30.91 g Cukor 0.25 g Só 0.89 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	Csemege szalámi, Margarin , Csemege uborka, Zsemle	Teljes kiőrlésű kenyér, Tavaszti túrókrém	Kockasajt, Sárgarépa, Kifli
		Energia: 196.54 Kcal / 821.54 KJ	Energia: 176.97 Kcal / 739.73 KJ	Energia: 243.35 Kcal / 1,017.20 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 9.22 g Zsír 15.98 g T.Zsírsv 5.64 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 32.55 g Cukor 1.34 g Só 0.05 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