

Delirest

Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00010) "A" MENÜ ALSÓ	Vegyes gyümölcsleves, Főtt tojás, Sólet	Hamis gulyásleves, Vadas sertésragu, Tészta köret	Zöldborsóleves, Bolognai ragu, Tészta köret, Reszelt trappista sajt	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Rántott halrudak, Burgonyapüré	Frankfurti leves, Kenyér, Rizsfelfújt, Sárgabarackpüré
		Energia: 612.33 Kcal / 2,559.54 KJ	Energia: 788.69 Kcal / 3,296.72 KJ	Energia: 641.56 Kcal / 2,681.72 KJ	Energia: 611.63 Kcal / 2,556.61 KJ	Energia: 860.63 Kcal / 3,597.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37.22 g 16.15 g 1.81 g	29.78 g 35.82 g 5.37 g	28.90 g 21.54 g 2.59 g	28.46 g 27.84 g 3.29 g	24.93 g 15.22 g 2.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	85.15 g 11.99 g 3.08 g	89.07 g 1.50 g 2.36 g	82.80 g 7.60 g 0.48 g	63.69 g 0.00 g 0.41 g	154.81 g 65.93 g 2.52 g	
	(00570) "A" MENÜ FELSŐ	Vegyes gyümölcsleves, Főtt tojás, Sólet Gy11-14	Hamis gulyásleves, Vadas sertésragu, Tészta köret	Zöldborsóleves, Bolognai ragu, Tészta köret, Reszelt trappista sajt	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Rántott halrudak, Burgonyapüré	Frankfurti leves, Kenyér, Rizsfelfújt, Sárgabarackpüré
		Energia: 625.03 Kcal / 2,612.63 KJ	Energia: 883.28 Kcal / 3,692.11 KJ	Energia: 651.65 Kcal / 2,723.90 KJ	Energia: 712.54 Kcal / 2,978.42 KJ	Energia: 891.76 Kcal / 3,727.56 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
39.05 g 16.25 g 1.81 g		34.72 g 37.07 g 6.25 g	33.14 g 16.39 g 2.76 g	34.34 g 31.97 g 3.85 g	26.77 g 16.55 g 3.00 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
85.66 g 7.99 g 3.08 g	104.95 g 1.73 g 2.72 g	92.69 g 8.35 g 0.51 g	74.16 g 0.00 g 0.48 g	158.12 g 65.93 g 3.24 g		

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

Delirest

Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Ebéd	(00011) "B" MENÜ ALSÓ	Vegyes gyümölcsleves, Párolt rizsköret, Csemege uborka, Rántott csirkemell filé	Hamis gulyásleves, Rántott dinó ropogós, Lencsefőzelék	Zöldborsóleves, Rakott burgonya svájci	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Sertés pörkölt, Tészta köret, Vegyes vágott savanyúság	Frankfurti leves, Kenyér, Mákos tejbegríz, Meggy püré	
		Energia: 464.63 Kcal / 1,942.15 KJ	Energia: 592.63 Kcal / 2,477.19 KJ	Energia: 556.14 Kcal / 2,324.67 KJ	Energia: 772.89 Kcal / 3,230.68 KJ	Energia: 837.40 Kcal / 3,500.33 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		18.77 g 6.99 g 0.05 g	25.71 g 21.42 g 0.05 g	17.09 g 17.56 g 4.67 g	29.30 g 38.98 g 6.65 g	28.02 g 16.31 g 2.66 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		90.05 g 13.01 g 0.23 g	73.81 g 0.71 g 0.55 g	74.48 g 4.00 g 2.29 g	78.41 g 1.50 g 0.67 g	143.25 g 55.94 g 2.48 g	
Ebéd	(00571) "B" MENÜ FELSŐ	Vegyes gyümölcsleves, Párolt rizsköret, Csemege uborka, Rántott csirkemell filé	Hamis gulyásleves, Rántott dinó ropogós, Lencsefőzelék	Zöldborsóleves, Rakott burgonya svájci	Brokkoli krémleves, Levesgyöngy, Sertés pörkölt, Tészta köret, Vegyes vágott savanyúság	Frankfurti leves, Kenyér, Mákos tejbegríz, Meggy püré	
		Energia: 464.35 Kcal / 1,940.98 KJ	Energia: 734.59 Kcal / 3,070.59 KJ	Energia: 638.40 Kcal / 2,668.51 KJ	Energia: 800.94 Kcal / 3,347.93 KJ	Energia: 864.30 Kcal / 3,612.77 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		18.73 g 6.96 g 0.06 g	35.19 g 24.42 g 0.06 g	20.47 g 18.20 g 5.62 g	33.37 g 37.18 g 7.70 g	29.34 g 17.41 g 2.66 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		89.80 g 9.01 g 0.28 g	94.32 g 0.71 g 0.58 g	88.61 g 4.50 g 2.59 g	86.01 g 1.50 g 0.70 g	146.53 g 55.94 g 3.19 g	

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

Delirest

Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00010) "A" MENÜ ALSÓ	Tej, Jam, Margarin , Kenyér	Gyümölcsstea, Vajkrém , Teljes kiőrlésű zsemle	Házi meggyes joghurt, Kifli	Gyümölcsstea, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle, Körözött	Tejeskávé, Margarin , Kifli	
		Energia: 280.10 Kcal / 1,170.82 KJ	Energia: 261.12 Kcal / 1,091.48 KJ	Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 KJ	Energia: 196.75 Kcal / 822.42 KJ	Energia: 269.28 Kcal / 1,125.59 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		11.90 g 10.40 g 3.68 g	5.31 g 8.32 g 5.41 g	10.38 g 5.62 g 3.06 g	5.50 g 0.97 g 0.19 g	11.54 g 10.35 g 1.90 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
50.29 g 10.86 g 0.31 g	41.84 g 10.79 g 0.01 g	36.71 g 4.08 g 0.68 g	42.18 g 9.99 g 0.05 g	47.33 g 7.99 g 0.51 g			
Uzsonna	(00010) "A" MENÜ ALSÓ	Margarin , Jégretek, Teljes kiőrlésű zsemle, Soproni felvágott	Trappista sajt, Margarin , Uborka tisztított, Kenyér	Gépsonka, Margarin , Jégsaláta tisztított, Teljes kiőrlésű kenyér	Kenőmájas, Kenyér	Teljes kiőrlésű kenyér, Sajtkrém, Zöldpaprika	
		Energia: 212.43 Kcal / 887.96 KJ	Energia: 207.66 Kcal / 868.02 KJ	Energia: 131.26 Kcal / 548.67 KJ	Energia: 157.26 Kcal / 657.35 KJ	Energia: 159.07 Kcal / 664.91 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		7.76 g 13.68 g 4.19 g	10.76 g 13.04 g 5.62 g	8.13 g 8.97 g 2.43 g	7.32 g 2.08 g 0.69 g	6.12 g 5.59 g 3.00 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
31.14 g 0.00 g 0.03 g	27.45 g 0.00 g 0.53 g	19.73 g 0.00 g 0.63 g	27.53 g 0.12 g 0.35 g	20.49 g 0.00 g 0.97 g			

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte