

Delirest

Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek											
Ebéd	(00510) "A" MENÜ ALSÓ	Csurgatott tojás leves , Fasírt golyók, Zöldborsófőzelék	Csontleves, Rántott csirkemell filé, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Paradicsom leves, Barbecue csirkeragu, Zöldséges bulgur	Bogdáni aprópecsenye , Párolt rizsköret, Csemege uborka, Burgonyakrémleves, Levesgyöngy	Legényfogyó leves, Vargabéles											
		Energia: 351.69 Kcal / 1,470.06 KJ	Energia: 374.45 Kcal / 1,565.20 KJ	Energia: 564.06 Kcal / 2,357.77 KJ	Energia: 816.18 Kcal / 3,411.63 KJ	Energia: 562.06 Kcal / 2,349.41 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		15.32 g	16.75 g	1.03 g	9.21 g	11.97 g	0.95 g	27.46 g	15.64 g	1.09 g	26.62 g	38.21 g	7.56 g	43.97 g	20.89 g	5.15 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		34.40 g	2.50 g	1.11 g	51.00 g	1.50 g	0.53 g	82.16 g	13.79 g	0.87 g	92.13 g	1.62 g	1.52 g	70.45 g	21.20 g	2.24 g	
		Ebéd	(00570) "A" MENÜ FELSŐ	Csurgatott tojás leves, Fasírt golyók, Zöldborsófőzelék	Csontleves, Rántott csirkemell filé, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Paradicsom leves, Barbecue csirkeragu , Zöldséges bulgur	Bogdáni aprópecsenye , Párolt rizsköret, Csemege uborka, Burgonyakrémleves, Levesgyöngy	Legényfogyó leves , Vargabéles									
Energia: 429.44 Kcal / 1,795.06 KJ	Energia: 393.76 Kcal / 1,645.92 KJ			Energia: 641.87 Kcal / 2,683.02 KJ	Energia: 924.53 Kcal / 3,864.54 KJ	Energia: 602.68 Kcal / 2,519.20 KJ											
Fehérje	Zsír			T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
20.05 g	17.67 g			1.03 g	9.73 g	12.01 g	0.95 g	30.86 g	18.82 g	1.24 g	30.22 g	43.98 g	9.00 g	48.82 g	23.56 g	5.67 g	
Szénhidrát	Cukor			Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
46.84 g	3.00 g			1.41 g	54.77 g	1.50 g	0.83 g	91.27 g	16.89 g	1.25 g	102.87 g	2.22 g	1.74 g	72.91 g	23.28 g	2.36 g	

Készítette

Ellenőrizte

Delirest

Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00010) "A" MENÜ ALSÓ	Tej, Jam, Margarin , Kenyér	Gyümölcsstea, Vajkrém , Teljes kiőrlésű zsemle	Házi gyümölcsös joghurtGY, Kifli	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma tisztított, Körözött	Tejeskávét, Kifli, Margarin
		Energia: 280.10 Kcal / 1,170.82 KJ	Energia: 261.12 Kcal / 1,091.48 KJ	Energia: 240.84 Kcal / 1,006.71 KJ	Energia: 197.29 Kcal / 824.67 KJ	Energia: 269.28 Kcal / 1,125.59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		11.90 g 10.40 g 3.68 g	5.31 g 8.32 g 5.41 g	10.56 g 5.49 g 3.06 g	5.30 g 0.93 g 0.63 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	36.20 g 4.08 g 0.68 g	42.58 g 11.19 g 0.05 g	47.33 g 7.99 g 0.51 g		
Uzsonna	(00010) "A" MENÜ ALSÓ	Margarin , Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika, Soproni felvágott	Uborka tisztított, Kenyér, Reszelt trappista sajt, Margarin	Gépsonka, Margarin , Teljes kiőrlésű kenyér, Jégsaláta tisztított	Kenőmájas, Kenyér	Teljes kiőrlésű kenyér, Sajtkrém, Zöldpaprika
		Energia: 213.43 Kcal / 892.14 KJ	Energia: 198.52 Kcal / 829.81 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.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7.76 g 13.72 g 4.19 g	9.82 g 12.62 g 5.45 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
31.30 g 0.00 g 0.00 g	27.33 g 0.20 g 0.44 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