

# Delirest

Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00010) "A" MENÜ ALSÓ	Fahéjas szilvaleves, Csirkepörkölt, Tészta köret	Zöldséges reszelt tésztaleves, Falusi rakott burgonya	Burgonyaleves rozsmaringos, Fasírt golyók, Paradicsomos káposzta, Kenyér	Tárkonyos zöldségleves, Fokhagymás-tejfölös sertés ragu , Pritaminpaprikás rizs	Babgulyás, Gyümölcsrizs , Meggy püré
		Energia: 637.85 Kcal / 2,666.21 KJ	Energia: 480.53 Kcal / 2,008.62 KJ	Energia: 508.77 Kcal / 2,126.66 KJ	Energia: 712.93 Kcal / 2,980.05 KJ	Energia: 867.46 Kcal / 3,625.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30.03 g 20.69 g 1.92 g	28.65 g 22.40 g 5.34 g	18.36 g 14.58 g 0.20 g	30.83 g 35.90 g 5.17 g	25.03 g 16.59 g 3.44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	87.45 g 17.91 g 3.20 g	48.43 g 1.48 g 1.45 g	78.08 g 9.79 g 2.12 g	74.97 g 0.00 g 3.35 g	151.41 g 69.93 g 3.81 g	
	(00570) "A" MENÜ FELSŐ	Fahéjas szilvaleves, Csirkepörkölt, Tészta köret	Zöldséges reszelt tésztaleves, Falusi rakott burgonya	Rozsmaringos burgonyaleves, Fasírt golyók, Paradicsomos káposzta, Kenyér	Tárkonyos zöldségleves, Fokhagymás-tejfölös sertés ragu , Pritaminpaprikás rizs	Babgulyás, Gyümölcsrizs , Meggy püré
		Energia: 657.02 Kcal / 2,746.34 KJ	Energia: 540.63 Kcal / 2,259.83 KJ	Energia: 630.85 Kcal / 2,636.95 KJ	Energia: 814.36 Kcal / 3,404.02 KJ	Energia: 922.94 Kcal / 3,857.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
34.62 g 18.11 g 2.24 g		32.23 g 25.20 g 6.01 g	20.83 g 20.59 g 0.21 g	34.60 g 40.09 g 5.18 g	28.33 g 19.97 g 4.30 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
94.28 g 15.80 g 0.38 g	54.50 g 1.67 g 1.63 g	93.11 g 17.68 g 3.12 g	88.87 g 0.00 g 5.83 g	154.25 g 67.73 g 4.43 g		

Készítette

Ellenőrizte

# Delirest

Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00010) "A" MENÜ ALSÓ</b>	Gyümölcsstea, Lilahagyma tisztított, Teljes kiőrlésű kenyér, Vajkrém	Kakaó, Margarin , Kakaós kalács	Tej, Tojáskrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Házi meggyes joghurt, Kifli	Gyümölcsstea, Párizsi, Margarin , Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 226.06 Kcal / 944.93 KJ	Energia: 242.14 Kcal / 1,012.15 KJ	Energia: 248.14 Kcal / 1,037.23 KJ	Energia: 244.16 Kcal / 1,020.59 KJ	Energia: 183.98 Kcal / 769.04 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 4.37 g    8.39 g    5.89 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 10.33 g    13.28 g    3.36 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 13.76 g    10.55 g    4.23 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 10.38 g    5.62 g    3.06 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 6.63 g    10.68 g    2.75 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 32.49 g    10.81 g    0.42 g	Szénhidrát    Cukor    Só 35.16 g    9.90 g    0.26 g	Szénhidrát    Cukor    Só 30.91 g    0.25 g    0.89 g	Szénhidrát    Cukor    Só 36.71 g    4.08 g    0.68 g	Szénhidrát    Cukor    Só 30.41 g    9.99 g    0.44 g
<b>Uzsonna</b>	<b>(00010) "A" MENÜ ALSÓ</b>	Zala felvágott, Margarin , Zsemle	Vírslis vajkrém, Jégretek, Teljes kiőrlésű zsemle	Csemege szalámi, Margarin , Csemege uborka, Zsemle	Tavaszi túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Kockasajt, Sárgarépa, Kifli
		Energia: 196.54 Kcal / 821.54 KJ	Energia: 191.35 Kcal / 799.84 KJ	Energia: 243.35 Kcal / 1,017.20 KJ	Energia: 141.23 Kcal / 590.34 KJ	Energia: 183.29 Kcal / 766.15 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 8.22 g    11.36 g    3.50 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 6.79 g    8.05 g    3.02 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 9.22 g    15.98 g    5.64 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 9.31 g    2.80 g    0.80 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 7.14 g    3.39 g    1.97 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 30.94 g    0.00 g    0.10 g	Szénhidrát    Cukor    Só 31.62 g    0.25 g    0.06 g	Szénhidrát    Cukor    Só 32.55 g    1.34 g    0.05 g	Szénhidrát    Cukor    Só 21.11 g    0.74 g    0.46 g	Szénhidrát    Cukor    Só 31.06 g    0.40 g    0.73 g

.....  
Készítette

.....  
Ellenőrizte