



Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
<b>Tízórai</b>	<b>(00002) Normál 3x</b>	Tea, Zsemle, Gépsonka, Flóra margarin	Tej 1,5 %, Croissant (különbéle)	Tea, Sajtkrém, natur, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka(kígyó)	Tej 1,5 %, Lönchús kg, Flóra margarin, Félbarna kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 408,35 Kcal / 1 706,90 Kj	Energia: 344,28 Kcal / 1 439,09 Kj	Energia: 411,31 Kcal / 1 719,28 Kj	Energia: 473,48 Kcal / 1 979,15 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav
		16,32 g    15,93 g    3,22 g	11,74 g    11,83 g    4,07 g	8,83 g    20,02 g    11,57 g	18,68 g    24,52 g    7,06 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
49,27 g    17,98 g    1,45 g	46,96 g    17,98 g    0,76 g	48,22 g    17,98 g    1,19 g	43,98 g    0,00 g    2,63 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00002) Normál 3x</b>	Fejtett bableves mir. , Diósmetélt , Alma	Vajgaluska leves, Burgonya főzelék , Sertés aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér	Húsgombóc leves , Rántott sajt , Párolt rizs , Tartármárt/kész majonézből/ , Narancs	Zellerkrémleves mir. , Sült csirkecomb , Tört burgonya , Céklasaláta édesítőszerrel
		Energia: 957,50 Kcal / 4 002,35 Kj	Energia: 831,44 Kcal / 3 475,42 Kj	Energia: 1 742,45 Kcal / 7 283,44 Kj	Energia: 720,36 Kcal / 3 011,10 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav
		32,00 g    39,75 g    10,22 g	33,91 g    31,55 g    6,99 g	59,10 g    94,54 g    25,82 g	42,14 g    26,84 g    5,70 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
116,40 g    20,00 g    3,87 g	101,04 g    0,02 g    4,00 g	161,01 g    4,02 g    4,51 g	75,31 g    8,04 g    6,56 g		





Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
<b>Uzsonna</b>	<b>(00002) Normál 3x</b>	Túrókrém, snidlinges , Teljes kiőrlésű kenyér	Tojáskrém , Félbarna kenyér	Kifli, Puding poharas	Pizzás csiga
		Energia: 212,83 Kcal / 889,63 KJ	Energia: 274,01 Kcal / 1 145,36 KJ	Energia: 221,96 Kcal / 927,79 KJ	Energia: 313,88 Kcal / 1 312,02 KJ
		Fehérje 12,35 g Zsír 4,62 g T.Zsírsvav 2,26 g	Fehérje 10,30 g Zsír 11,52 g T.Zsírsvav 3,08 g	Fehérje 6,95 g Zsír 4,05 g T.Zsírsvav 2,08 g	Fehérje 7,70 g Zsír 17,50 g T.Zsírsvav 0,00 g
		Szénhidrát 30,11 g Cukor 0,00 g Só 1,09 g	Szénhidrát 31,95 g Cukor 0,00 g Só 1,93 g	Szénhidrát 39,17 g Cukor 12,99 g Só 0,48 g	Szénhidrát 31,80 g Cukor 0,72 g Só 0,95 g

.....

Élelmezési osztályvezető AZ ÉTLAPVÁLTOZÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

