



Heti étlap 2023.02.13. - 2023.02.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Tej 2dl , Margarin ewa, Méz, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea , Paradicsom, Gépsonka, Zsemle, Margarin ewa	Túrókrém sós , Csipkebogyó tea, Metélőhagyma /Snidling/, Zsemle graham	Tej 2dl , Gabonapehely, kakaós	Tej 2dl , Sárgarépakrém , Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 332.77 Kcal / 1,390.98 Kj	Energia: 237.24 Kcal / 991.66 Kj	Energia: 260.08 Kcal / 1,087.13 Kj	Energia: 242.20 Kcal / 1,012.40 Kj	Energia: 436.31 Kcal / 1,823.78 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.90 g 4.65 g 2.57 g	8.34 g 4.43 g 1.27 g	12.96 g 10.14 g 2.60 g	7.42 g 4.50 g 2.40 g	14.76 g 10.65 g 4.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
55.74 g 12.15 g 0.44 g	43.14 g 11.05 g 0.97 g	31.29 g 8.95 g 0.72 g	39.54 g 12.80 g 0.38 g	61.50 g 0.96 g 0.69 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Gránátos kocka , Csirkeragu leves , Csemege uborka	Zöldségleves mir. , Sárgaborsó főzelék , Húsgombóc , Kukoricás kenyér	Burgonya, petrezselymes , Zöldborsóleves , Rántott sertésszelet	Paradicsom leves , Szárnyas rizottó	Burgonyapüré isk, Fokhagymakrémleves , Vagdalt (Stefania)
		Energia: 533.66 Kcal / 2,230.70 Kj	Energia: 640.84 Kcal / 2,678.71 Kj	Energia: 830.73 Kcal / 3,472.45 Kj	Energia: 723.72 Kcal / 3,025.15 Kj	Energia: 686.09 Kcal / 2,867.86 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.52 g 12.88 g 1.70 g	29.41 g 22.97 g 5.64 g	37.74 g 28.25 g 4.99 g	41.93 g 15.21 g 3.32 g	26.42 g 28.35 g 9.67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
75.98 g 1.10 g 0.85 g	77.44 g 0.36 g 0.55 g	104.56 g 0.00 g 0.91 g	101.88 g 13.77 g 0.69 g	76.54 g 0.00 g 1.41 g		





Heti étlap 2023.02.13. - 2023.02.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	Kifli, Kockasajt , Zöldpaprika	Halkrém, Uborka(kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér	Főtt tojás, Uborka(kígyó), Félbarna kenyér, Margarin ewa	Párizsi, Margarin ewa, Tönköly zsemle, Jégcsap retek	Puding poharas										
		Energia: 299.20 Kcal / 1,250.66 Kj	Energia: 253.85 Kcal / 1,061.09 Kj	Energia: 205.60 Kcal / 859.41 Kj	Energia: 181.11 Kcal / 757.04 Kj	Energia: 130.50 Kcal / 545.49 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.40 g	14.34 g	9.10 g	11.99 g	5.21 g	1.12 g	9.49 g	6.33 g	1.69 g	6.30 g	7.38 g	2.65 g	3.85 g	4.55 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.90 g	4.90 g	1.11 g	33.68 g	0.02 g	0.54 g	27.75 g	0.00 g	0.44 g	22.33 g	0.13 g	1.05 g	18.25 g	0.00 g	0.00 g		

.....
Diétás szakács

.....
Ellenőrizte

