

Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00010) "A" MENÜ ALSÓ	Tej, Méz, Margarin , Kenyér	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagyma, Vajkrém	Karamellás tej, Tojáskrém , Jégretek, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea, Kőrözött túró, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle	Tejeskávé, Kifli, Margarin
		Energia: 294.09 Kcal / 1,229.30 KJ	Energia: 238.49 Kcal / 996.89 KJ	Energia: 336.88 Kcal / 1,408.16 KJ	Energia: 245.89 Kcal / 1,027.82 KJ	Energia: 271.05 Kcal / 1,132.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.93 g 5.40 g 2.23 g	6.51 g 4.61 g 2.60 g	14.13 g 8.58 g 2.08 g	11.95 g 4.36 g 1.51 g	11.57 g 5.35 g 0.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00010) "A" MENÜ ALSÓ	Veronai felvágott, Margarin , Teljes kiőrlésű zsemle, Jégretek	Trappista sajt, Kenyér, Margarin , Uborka	Gépsonka, Zsemle, Margarin , Jégsaláta	Majorannás-vajas házi májkrém, Kenyér	Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 204.95 Kcal / 856.69 KJ	Energia: 210.01 Kcal / 877.84 KJ	Energia: 179.98 Kcal / 752.32 KJ	Energia: 210.15 Kcal / 878.43 KJ	Energia: 326.32 Kcal / 1,364.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.09 g 7.43 g 2.46 g	10.89 g 8.05 g 4.17 g	9.67 g 3.80 g 1.09 g	10.34 g 5.70 g 0.74 g	5.62 g 19.42 g 2.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

Készítette

Ellenőrizte