

Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00010) "A" MENÜ ALSÓ	Tárkonyos zöldségleves, Vadas szárnyasragu, Tészta köret	Csontleves, Rántott sajt, Párolt rizsköret, Tartármártás	Húsgaluska leves, Penne arrabiata, Reszelt trappista sajt, Alma	Fokhagyma krémleves, Pirított hagyma, Sztroganoff sertésragu, Petrezselymes burgonya	Lebbencsleves, Főtt virslis, Finomfőzelék, Félbarna kenyér										
		Energia: 617.47 Kcal / 2,581.02 KJ	Energia: 788.86 Kcal / 3,297.43 KJ	Energia: 559.37 Kcal / 2,338.17 KJ	Energia: 589.43 Kcal / 2,463.82 KJ	Energia: 422.02 Kcal / 1,764.04 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.91 g	21.09 g	1.01 g	36.27 g	32.27 g	1.24 g	23.01 g	12.08 g	2.66 g	26.23 g	32.70 g	7.82 g	17.36 g	16.08 g	2.69 g
		78.39 g	2.00 g	0.71 g	102.53 g	1.00 g	0.32 g	89.00 g	6.60 g	0.57 g	48.66 g	0.13 g	0.69 g	50.56 g	0.00 g	1.37 g
	(00570) "A" MENÜ FELSŐ	Tárkonyos zöldségleves, Vadas szárnyasragu, Tészta köret	Csontleves, Rántott sajt, Párolt rizsköret, Tartármártás	Húsgaluska leves, Penne arrabiata, Reszelt trappista sajt, Alma	Fokhagyma krémleves, Pirított hagyma, Sztroganoff sertésragu, Petrezselymes burgonya	Lebbencsleves, Főtt virslis, Finomfőzelék, Félbarna kenyér										
		Energia: 636.97 Kcal / 2,662.53 KJ	Energia: 1,093.60 Kcal / 4,571.25 KJ	Energia: 763.62 Kcal / 3,191.93 KJ	Energia: 621.40 Kcal / 2,597.45 KJ	Energia: 466.28 Kcal / 1,949.05 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		40.90 g	17.99 g	1.16 g	49.25 g	47.60 g	1.25 g	30.21 g	17.06 g	2.76 g	26.70 g	33.94 g	8.08 g	19.45 g	17.37 g	2.70 g
86.57 g		2.00 g	0.84 g	133.97 g	1.50 g	0.32 g	118.40 g	9.00 g	0.55 g	52.79 g	0.15 g	0.72 g	56.59 g	0.00 g	1.40 g	

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte