

LE TIL ART KFT FŐZŐKONYHA

Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00021) Korányi Felső (11-14)	Tej UHT 1,5% 1-es, Briós, kicsi			Tej UHT 1,5% 1-es, Kenőmájás, Zsemle, teljeskiőrlésű, Lilahagyma			Citromos tea 11-14, Tojáskrém 11-14, Zsemle, korpás, Uborka(kígyó)			Kakaó 11-14, Sajtkrém, natur, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 282,60 Kcal / 1 181,27 KJ			Energia: 396,72 Kcal / 1 658,29 KJ			Energia: 301,63 Kcal / 1 260,81 KJ			Energia: 279,20 Kcal / 1 167,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,81 g	7,72 g	3,76 g	20,57 g	17,66 g	8,91 g	11,63 g	9,32 g	2,21 g	18,41 g	10,09 g	5,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,14 g	5,54 g	0,32 g	38,35 g	2,40 g	1,39 g	42,36 g	10,99 g	1,38 g	31,79 g	9,99 g	0,43 g		
1,3,7			1,7,(6),(10)			1,3,10,(7),(12)			1,7				
Ebéd	(00021) Korányi Felső (11-14)	Karfioleves, magyaros 11-14, Tészta köret 11-14, Tejszínes csirkemell 11-14			Fasírt 11-14, Rántott lev. zskockával 11-14, Párolt zöldség 11-14, Burgonya, petrezselymes 11-14			Almaleves 11-14, Hagymás törtburgonya 11-14, Rántott csirkemellfilé			Palócleves 11-14, Mákos metélt 11-14, Alma		
		Energia: 984,52 Kcal / 4 115,29 KJ			Energia: 819,16 Kcal / 3 424,09 KJ			Energia: 728,97 Kcal / 3 047,09 KJ			Energia: 935,65 Kcal / 3 911,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		46,68 g	45,92 g	10,93 g	28,06 g	37,77 g	5,74 g	13,48 g	19,60 g	4,12 g	36,06 g	37,25 g	7,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95,04 g	0,06 g	3,47 g	90,02 g	0,04 g	5,08 g	122,05 g	33,96 g	3,99 g	112,41 g	10,84 g	2,23 g		
1,7,9			1,3			1,7			1,3,7				
Uzsonna	(00021) Korányi Felső (11-14)	Csirkemell sonka, Margarin Light, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom kg			Túró Rudi, Banán			Margarin Light, Trappista sajt, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek kg			Zabszelet, banán, Joghurt poharas 125ml		
		Energia: 151,88 Kcal / 634,86 KJ			Energia: 175,39 Kcal / 733,13 KJ			Energia: 227,35 Kcal / 950,32 KJ			Energia: 199,78 Kcal / 835,08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,61 g	11,44 g	3,18 g	6,28 g	4,35 g	2,29 g	13,90 g	18,99 g	8,25 g	9,56 g	4,59 g	1,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4,82 g	0,00 g	0,73 g	27,09 g	4,00 g	0,04 g	3,32 g	0,00 g	0,87 g	28,90 g	2,40 g	0,24 g		
1,(6),(7)			7,(1)			1,7			1,7				

Bittmann Mária
Élelmezésvezető

Sorosinszki Katalin
Vezető dietetikus

Pál Krisztina
Gazdaságvezető