

LE TIL ART KFT FŐZŐKÖNYV

Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
Tízórai	(00020) Korányi Alsó (7-10)	Kakaó 7-10, Zsemle, korpás, Paradicsom kg, Vajkrém kg, metélőhagymás			Tej UHT 1,5% 1l-es, Kopé-szerencse szelet, Margarin Light, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka(kígyó)			Tejeskávé 7-10, Krémtúró vaniliás, Háztartási keksz			Tej UHT 1,5% 1l-es, Mogyorókrém kg, Félbarna kenyér			Citromos tea 7-10, Főtt tojás 7-10, Margarin Light, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika					
		Energia: 359,16 Kcal / 1 501,29 KJ			Energia: 223,27 Kcal / 933,27 KJ			Energia: 287,02 Kcal / 1 199,74 KJ			Energia: 246,63 Kcal / 1 030,91 KJ			Energia: 224,94 Kcal / 940,25 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		11,77 g	15,56 g	7,39 g	12,54 g	10,34 g	3,67 g	13,83 g	7,85 g	3,97 g	11,95 g	11,61 g	2,96 g	11,00 g	15,44 g	4,13 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
42,59 g	8,39 g	0,57 g	13,28 g	0,01 g	0,15 g	39,72 g	12,00 g	0,04 g	27,82 g	8,40 g	0,41 g	13,54 g	9,99 g	0,22 g					
1,7				1,7,(6)				1,7,(3),(5),(6),(12)				1,6,7,8				1,3,(7)			
Ebéd	(00020) Korányi Alsó (7-10)	Bácskai rizseshús 7-10, Ózibarackbefőtt, diabetikus, Zöldségleves 7-10			Lebbencsleves 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldborsófőzelék 7-10, Fokhagymás sertéssült 7-10			Gyümölcsleves 7-10, Paprikásburg kol. 7-10, Vegyesvágott-vitamin saláta			Paradicsom leves 7-10, Natúr csirkemell 7-10, Rizi-bizi 7-10, Csemege uborka			Babgulyás 7-10, Túrós batyú, Alma					
		Energia: 660,85 Kcal / 2 762,35 KJ			Energia: 907,12 Kcal / 3 791,76 KJ			Energia: 608,48 Kcal / 2 543,45 KJ			Energia: 798,52 Kcal / 3 337,81 KJ			Energia: 784,80 Kcal / 3 280,46 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		18,67 g	27,02 g	6,26 g	42,90 g	36,88 g	7,10 g	10,46 g	14,54 g	4,91 g	34,34 g	32,20 g	3,80 g	30,34 g	38,65 g	10,82 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
84,44 g	0,05 g	2,97 g	102,46 g	13,03 g	3,43 g	107,53 g	18,37 g	1,91 g	91,99 g	6,06 g	1,13 g	77,50 g	0,00 g	3,69 g					
1,3,9,15				1,3,7				1,7,(6),(12)				1,3,9,10				1,7,9,(3),(6),(12)			
Uzsonna	(00020) Korányi Alsó (7-10)	Gépsonka, Margarin Light, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Sajtos stangli, Joghurt poharas, Jégcsap retek kg			Kenőmájás, Zsemle, Paradicsom kg			Sajtos Tavasz felvágott, Zsemle, teljeskiőrlésű, Lilahagyma, Margarin Light			Vajkrém kg, magyaros, Zsemle, Uborka(kígyó)					
		Energia: 164,79 Kcal / 688,82 KJ			Energia: 99,46 Kcal / 415,74 KJ			Energia: 303,16 Kcal / 1 267,21 KJ			Energia: 257,60 Kcal / 1 076,77 KJ			Energia: 255,24 Kcal / 1 066,90 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		12,37 g	12,77 g	3,62 g	3,53 g	3,56 g	1,80 g	13,05 g	14,28 g	6,48 g	9,03 g	17,53 g	6,56 g	5,85 g	12,39 g	5,93 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
3,28 g	0,00 g	0,41 g	13,09 g	6,50 g	0,37 g	30,25 g	0,00 g	1,78 g	15,58 g	2,40 g	0,76 g	29,78 g	0,00 g	0,40 g					
1,(6),(7)				1,7,(3),(6)				1,(6),(10)				1,7,(6)				1,7			

Bittmann Mária
Élelmezésvezető

Sorosinszki Katalin
Vezető dietetikus

Pál Krisztina
Gazdaságvezető