

# LE TIL ART KFT FŐZŐKONYHA

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00021) Korányi Felső (11-14)	Tej UHT 1,5% 1l-es, Baromfi párizsi, Margarin Light, Teljes kiőrlésű kenyér			Karamellás tej 7-10, Kifli, kakaós			Kakaó 11-14, Főtt virsli, mustárral 11-14, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea 11-14, Bundás kenyér 7-10, Paradicsom kg			Halkrém 11-14, Tej UHT 1,5% 1l-es, Zsemle, teljeskiőrlésű, Lillahagyma		
		Energia: 249,18 Kcal / 1 041,57 KJ			Energia: 354,26 Kcal / 1 480,81 KJ			Energia: 402,11 Kcal / 1 680,82 KJ			Energia: 282,57 Kcal / 1 181,14 KJ			Energia: 547,01 Kcal / 2 286,50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,85 g	16,63 g	5,33 g	14,86 g	4,97 g	2,35 g	25,61 g	22,44 g	8,88 g	9,05 g	22,44 g	2,89 g	25,21 g	28,83 g	7,41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
13,10 g	0,00 g	0,45 g	62,10 g	22,98 g	0,56 g	28,49 g	7,99 g	0,29 g	15,41 g	10,99 g	2,14 g	45,38 g	2,40 g	0,87 g		
1,7,(6),(10)			1,7			1,7,10,(6),(12)			1,3			1,3,4,7,9,10,(12)				
Ebéd	(00021) Korányi Felső (11-14)	Darásmetélt ízzel 7-10, Alma, Karalábéleves 7-10			Lebbencsleves 11-14, Zöldbabfőzelék 11-14, Fasírt 11-14			Gulyásleves 7-10, Alma, Tejbedara szórattal 7-10			Gyümölcsleves 11-14, Sertés pörkölt 11-14, Párolt rizs, mexikói 7-10, Trappista sajt			Zöldborsóleves 11-14, Sajt-tejfölös tészta 7-10		
		Energia: 633,64 Kcal / 2 648,62 KJ			Energia: 887,03 Kcal / 3 707,79 KJ			Energia: 625,73 Kcal / 2 615,55 KJ			Energia: 907,06 Kcal / 3 791,51 KJ			Energia: 641,64 Kcal / 2 682,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,32 g	21,10 g	3,49 g	31,37 g	45,38 g	9,26 g	27,86 g	14,68 g	4,70 g	35,17 g	33,34 g	12,08 g	21,64 g	27,20 g	6,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94,56 g	13,34 g	2,75 g	86,62 g	0,09 g	2,87 g	94,25 g	12,05 g	0,21 g	115,08 g	12,30 g	3,92 g	76,78 g	0,07 g	2,66 g		
1,3,7,(12)			1,3,7			1,3,7,9			1,7			1,7,9				
Uzsonna	(00021) Korányi Felső (11-14)	Főtt tojás 7-10, Margarin Light, Kifli rozsos, Paradicsom kg			Vajkrém kg, natur, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Trappista sajt reszelt, Margarin Light, Zsemle, teljeskiőrlésű, Jégcsap retek kg			Kockasajt 8 db-os, Kifli teljes kiőrlésű, Uborka(kígyó)			Müzsizet, gyümölcsös, Banán		
		Energia: 351,34 Kcal / 1 468,60 KJ			Energia: 134,38 Kcal / 561,71 KJ			Energia: 271,14 Kcal / 1 133,37 KJ			Energia: 190,98 Kcal / 798,30 KJ			Energia: 172,15 Kcal / 719,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,73 g	16,44 g	4,22 g	5,86 g	12,14 g	5,84 g	11,68 g	13,43 g	5,54 g	9,08 g	5,81 g	3,04 g	3,29 g	1,83 g	0,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,71 g	0,00 g	0,15 g	3,64 g	0,00 g	0,08 g	25,56 g	0,00 g	0,55 g	25,36 g	0,00 g	1,13 g	35,11 g	3,00 g	0,05 g		
1,3,(7)			1,7			1,7			1,7			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)				

Bittmann Mária  
Élelmezésvezető

Sorosinszki Katalin  
Vezető dietetikus

Pál Krisztina  
Gazdaságvezető