

Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00162) Tej,tojás,szója,gl utén,olajos mag</b>	Gyümölcs ivólé , Méz, Minimargarin, Gluténmentes kenyér	Gyümölcs ivólé , Fokhagymás felvágott, Minimargarin, Gluténmentes zsemle	Padlizsánkrém, Gluténmentes kenyér	Gyümölcslé , Paprikás csirkemell sonka, Minimargarin, Gluténmentes zsemle	Löncshús, Minimargarin, Gluténmentes kenyér
		Energia: 262.98 Kcal / 1,099.26 KJ	Energia: 395.47 Kcal / 1,653.06 KJ	Energia: 97.86 Kcal / 409.05 KJ	Energia: 886.16 Kcal / 3,704.15 KJ	Energia: 192.50 Kcal / 804.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.89 g 7.60 g 1.30 g	5.95 g 17.82 g 4.86 g	1.67 g 2.82 g 0.10 g	10.79 g 11.36 g 2.17 g	4.67 g 13.86 g 3.47 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
48.35 g 35.15 g 0.01 g	53.15 g 12.87 g 2.42 g	17.47 g 0.00 g 0.09 g	181.71 g 2.03 g 2.01 g	13.41 g 0.25 g 1.00 g		
	 	 				
<b>Ebéd</b>	<b>(00162) Tej,tojás,szója,gl utén,olajos mag</b>	Brassói szárnyas aprópecsenye , Rántott leves	Sertés tokány , Párolt barnarizs, Zöldséges daragaluskaleves	Fahéjas almaleves , Sztroganoff pulykaragu, Gluténmentes tésztaköret	Karalábéleves, Tepsis burgonya, Csirkemáj reszelt	Hamisgulyás , Carbonare ragu, Gluténmentes tésztaköret
		Energia: 632.44 Kcal / 2,643.60 KJ	Energia: 685.42 Kcal / 2,865.06 KJ	Energia: 628.29 Kcal / 2,626.25 KJ	Energia: 707.44 Kcal / 2,957.10 KJ	Energia: 715.18 Kcal / 2,989.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.15 g 27.84 g 1.99 g	28.07 g 20.44 g 2.34 g	21.15 g 14.09 g 0.85 g	32.02 g 27.17 g 1.78 g	20.95 g 11.69 g 0.28 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
66.35 g 0.00 g 0.77 g	98.20 g 0.00 g 0.69 g	103.17 g 2.16 g 0.57 g	76.95 g 0.00 g 1.03 g	129.13 g 0.48 g 1.49 g		
		  				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00162) Tej,tojás,szója,gl utén,olajos mag</b>	Csirkemell sonka, Minimargarin, Gluténmentes kenyér	Minidzsem, Minimargarin, Gluténmentes zsemle	Sertés párizsi, Minimargarin, Gluténmentes kenyér	Uborka, Diákcsemege paprikás szeletelt kg, Minimargarin, Gluténmentes zsemle	Tavaszi felvágott, Minimargarin, Gluténmentes kenyér
		Energia: 169.06 Kcal / 706.67 KJ	Energia: 295.53 Kcal / 1,235.32 KJ	Energia: 117.30 Kcal / 490.31 KJ	Energia: 306.26 Kcal / 1,280.17 KJ	Energia: 190.34 Kcal / 795.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.55 g 8.06 g 1.41 g	1.13 g 8.52 g 1.20 g	5.43 g 14.78 g 3.95 g	4.26 g 14.07 g 3.32 g	4.81 g 13.35 g 3.40 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
15.65 g 0.05 g 0.92 g	54.45 g 2.03 g 1.50 g	12.93 g 0.05 g 0.00 g	41.93 g 2.03 g 2.02 g	13.80 g 0.05 g 0.74 g		





### Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek

.....  
Készítette

.....  
Ellenőrizte

