

Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek													
Tízórai	(00162) Tej,tojás,szója,gl utén,olajos mag	Minidzsem, Minimargarin 10g, Gluténmentes kenyér, Rizsital	Gyümölcsle , Vitaminos margarinkrém, Gluténmentes zsemle	Gyümölcs ivólé , Virslis margarinkrém TM., Gluténmentes kenyér	Sült zöldségrekm, Gluténmentes kenyér	Gyümölcs ivólé , Csirkemell sonka, Minimargarin, Gluténmentes kenyér													
		Energia: 301.94 Kcal / 1,262.11 KJ		Energia: 933.57 Kcal / 3,902.32 KJ		Energia: 244.64 Kcal / 1,022.60 KJ		Energia: 121.81 Kcal / 509.17 KJ		Energia: 217.06 Kcal / 907.31 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		0.97 g	11.30 g	1.90 g	2.05 g	17.57 g	4.75 g	3.36 g	13.77 g	4.20 g	1.08 g	6.14 g	1.59 g	9.65 g	8.16 g	1.51 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
49.74 g		9.60 g	0.26 g	182.69 g		1.98 g	2.72 g	24.35 g		10.80 g	0.61 g	15.04 g		0.00 g	0.29 g	26.85 g		10.85 g	0.92 g
Ebéd	(00162) Tej,tojás,szója,gl utén,olajos mag	Paradicsom leves , Borsos pulykatokány, Párolt rizsköret	Májgaluska leves, Vagdalt gm tm , Burgonyafőzelék	Tárkonyos zöldségleves, Grillezett pulykacsik, Grillezett zöldségek, Párolt barnarizs	Őszibarackleves, Sült csirkecomb, Zöldborsófőzelék	Magyaros karfiolleves, Bolognai spagetti feltét, Gluténmentes tésztaköret													
		Energia: 518.26 Kcal / 2,166.33 KJ		Energia: 584.35 Kcal / 2,442.58 KJ		Energia: 629.78 Kcal / 2,632.48 KJ		Energia: 609.38 Kcal / 2,547.21 KJ		Energia: 673.47 Kcal / 2,815.10 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		22.79 g	14.69 g	2.35 g	25.08 g	18.21 g	1.14 g	29.42 g	24.31 g	3.40 g	44.43 g	18.34 g	2.43 g	21.95 g	19.66 g	1.99 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
75.49 g		2.52 g	0.31 g	74.84 g		0.48 g	1.24 g	73.59 g		0.60 g	1.22 g	66.32 g		0.84 g	2.06 g	102.15 g		2.29 g	2.61 g
Uzsonna	(00162) Tej,tojás,szója,gl utén,olajos mag	Paprikás csirkemell sonka, Minimargarin 10g, Gluténmentes kenyér	Sertés párizsi, Minimargarin 10g, Gluténmentes zsemle	Soproni felvágott, Minimargarin 10g, Gluténmentes kenyér	Diákcsemege csemege , Minimargarin 10g, Gluténmentes kenyér	Tavaszi felvágott, Minimargarin 10g, Gluténmentes kenyér													
		Energia: 188.64 Kcal / 788.52 KJ		Energia: 250.85 Kcal / 1,048.55 KJ		Energia: 259.56 Kcal / 1,084.96 KJ		Energia: 186.00 Kcal / 777.48 KJ		Energia: 199.32 Kcal / 833.16 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		9.73 g	11.34 g	2.87 g	5.83 g	16.80 g	4.65 g	6.17 g	20.82 g	6.48 g	3.63 g	13.61 g	1.90 g	4.83 g	14.35 g	4.10 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
13.00 g		0.00 g	0.55 g	41.62 g		1.98 g	1.60 g	12.96 g		0.00 g	0.10 g	12.88 g		0.00 g	0.11 g	13.79 g		0.00 g	0.84 g





Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek

.....  
Készítette

.....  
Ellenőrizte

