



Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00155) Gluténmentes diéta	Zöldpaprika, Gyümölcs ivólé , Minimargarin, Gluténmentes kenyér	Gyümölcs ivólé , Főtt tojás, Gluténmentes kenyér	Brokkolikrém, Gluténmentes kenyér	Baromfimáj pástétom, Lilahagyma, Gluténmentes zsemle, Gyümölcs ivólé	Főtt pulykavirsli, Miniketchup, Gluténmentes kenyér, Gyümölcs ivólé
		Energia: 177.00 Kcal / 739.86 KJ	Energia: 176.80 Kcal / 739.02 KJ	Energia: 133.68 Kcal / 558.78 KJ	Energia: 359.65 Kcal / 1,503.34 KJ	Energia: 258.69 Kcal / 1,081.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.49 g 7.78 g 1.30 g	6.17 g 6.40 g 1.34 g	1.57 g 7.59 g 1.93 g	9.50 g 10.14 g 2.80 g	7.85 g 12.60 g 4.31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
25.85 g 10.85 g 0.00 g	24.24 g 10.80 g 0.14 g	13.61 g 0.00 g 0.40 g	56.14 g 13.38 g 1.67 g	28.81 g 15.00 g 1.27 g		
Ebéd	(00155) Gluténmentes diéta	Erőleves tésztával, Sonkás szárnyastokány , Párolt rizsköret	Burgonyakrémleves, Tökfőzelék, Sült baromfi virsli	Csirkepaprikás, Gluténmentes tésztaköret, Zellerkrémleves	Hasé leves, Burgonyapüré, Vasalt csirkemell	Szárnyas lencsegulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórát
		Energia: 545.42 Kcal / 2,279.86 KJ	Energia: 596.75 Kcal / 2,494.42 KJ	Energia: 771.77 Kcal / 3,226.00 KJ	Energia: 465.28 Kcal / 1,944.87 KJ	Energia: 472.26 Kcal / 1,974.05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.69 g 13.52 g 0.96 g	18.23 g 33.99 g 8.59 g	23.76 g 22.39 g 1.18 g	38.69 g 11.62 g 3.00 g	25.68 g 10.83 g 2.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
79.22 g 0.00 g 1.01 g	51.00 g 0.04 g 1.81 g	117.37 g 0.00 g 1.98 g	45.07 g 0.00 g 0.55 g	68.93 g 16.25 g 0.49 g		
Uzsonna	(00155) Gluténmentes diéta	Diákcsemege csemege , Minimargarin, Gluténmentes kenyér	Tonhal krém, Gluténmentes kenyér	Pulykamellsonka, Minimargarin, Gluténmentes kenyér	Zala felvágott, Minimargarin, Gluténmentes zsemle	Snidlinges margarinkrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 177.02 Kcal / 739.94 KJ	Energia: 187.22 Kcal / 782.58 KJ	Energia: 161.30 Kcal / 674.23 KJ	Energia: 339.90 Kcal / 1,420.78 KJ	Energia: 317.48 Kcal / 1,327.07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.61 g 12.61 g 1.20 g	4.64 g 11.91 g 3.15 g	7.47 g 8.62 g 1.57 g	7.29 g 16.48 g 4.11 g	0.79 g 29.51 g 7.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
12.89 g 0.05 g 0.01 g	13.59 g 0.00 g 0.20 g	14.53 g 0.05 g 0.85 g	41.79 g 2.03 g 2.30 g	12.98 g 0.00 g 1.18 g		





Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna			  			

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

