



Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00155) Gluténmentes diéta	Gluténmentes kenyér, Minimargarin, Méz, Gyümölcs ivólé	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		
Ebéd	(00155) Gluténmentes diéta	Csurgatott tojásleves, Brassói szárnyas aprópecsenye	Tarhonyaleves, Sertés tokány, Párolt barnarizs	Fahéjas almaleves, Sztroganoff csirkeragu, Gluténmentes tésztaköret	Karalábéleves, Tepsis burgonya, Csirkemáj reszelt	Hamisgulyás, Carbonare ragu, Gluténmentes tésztaköret
		Energia: 498.16 Kcal / 2,082.31 KJ	Energia: 582.49 Kcal / 2,434.81 KJ	Energia: 661.37 Kcal / 2,764.53 KJ	Energia: 617.38 Kcal / 2,580.65 KJ	Energia: 957.40 Kcal / 4,001.93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.29 g 18.52 g 2.14 g	24.14 g 14.43 g 1.87 g	25.56 g 18.06 g 2.69 g	38.26 g 23.03 g 1.66 g	26.24 g 35.20 g 12.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
54.11 g 0.00 g 0.51 g	89.38 g 0.00 g 0.55 g	100.33 g 0.48 g 0.57 g	65.43 g 0.00 g 0.99 g	131.50 g 0.00 g 2.04 g		
Uzsonna	(00155) Gluténmentes diéta	Csirkemell sonka, Minimargarin, Gluténmentes kenyér	Minidzsem, Minimargarin, Gluténmentes zsemle	Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Sertés párizsi	Tojáskrém TM., Uborka, Gluténmentes kenyér	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: 282.33 Kcal / 1,180.14 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	4.02 g 21.10 g 6.01 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	13.87 g 0.00 g 0.41 g	13.80 g 0.05 g 0.74 g		





Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

