



Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00162) Tej,tojás,szója,gl utén,olajos mag	Zöldpaprika, Gyümölcs ivólé , Gluténmentes kenyér	Gyümölcs ivólé , Gluténmentes kenyér, Méz, Minimargarin	Brokkolikrém, Gluténmentes kenyér	Gyümölcs ivólé , Baromfimáj pástétom, Lilahagyma, Gluténmentes zsemle	Főtt pulykavirslis, Miniketchup, Gluténmentes kenyér, Gyümölcs ivólé										
		Energia: 116.89 Kcal / 488.60 KJ		Energia: 262.98 Kcal / 1,099.26 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.13 g	1.69 g	0.10 g	0.89 g	7.60 g	1.30 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
24.90 g	10.80 g	0.00 g	48.35 g	35.15 g	0.01 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	(00162) Tej,tojás,szója,gl utén,olajos mag	Erőleves tésztával, Sonkás szárnyastokány , Párolt rizsköret	Burgonyakrémleves, Tököfzelék, Sült baromfi virsli	Csirkepaprikás, Gluténmentes tésztaköret, Zellerkrémleves	Hasé leves, Burgonyapüré, Vasalt csirkemell	Szárnyas lencsegulyásleves, Rizstejbedara, Kakaó szórat										
		Energia: 545.42 Kcal / 2,279.86 KJ		Energia: 529.00 Kcal / 2,211.22 KJ		Energia: 771.77 Kcal / 3,226.00 KJ		Energia: 460.32 Kcal / 1,924.14 KJ		Energia: 545.37 Kcal / 2,279.65 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.69 g	13.52 g	0.96 g	14.71 g	25.03 g	5.11 g	23.76 g	22.39 g	1.18 g	38.43 g	11.35 g	3.00 g	20.75 g	24.67 g	13.08 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	57.43 g	0.52 g	2.59 g	117.37 g	0.00 g	1.98 g	44.72 g	0.00 g	1.19 g	60.75 g	18.01 g	0.61 g		
Uzsonna	(00162) Tej,tojás,szója,gl utén,olajos mag	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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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

