



Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00162) Tej,tojás,szója,gl utén,olajos mag	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		
Ebéd	(00162) Tej,tojás,szója,gl utén,olajos mag	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		
Uzsonna	(00162) Tej,tojás,szója,gl utén,olajos mag	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 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

