





Heti étlap 2020.12.07. - 2020.1






		hétfő	kedd	szerda
<b>Ebéd</b>	<b>(00155) Gluténmentes diéta</b>	Vadas szarvasragu diétás, Gluténmentes tésztaköret, Meggy leves	Csontleves tésztabetétellel, Fokhagymás vasalt csirkemell, Sóska főzelék diétás, Főtt burgonya	Rozmari leves, Va
		Energia: 781.07 Kcal / 3,264.87 KJ	Energia: 489.38 Kcal / 2,045.61 KJ	Energia: 4
		Fehérje 28.45 g Zsír 21.06 g T.Zsír 3.03 g Szénhidrát 117.76 g Cukor 0.09 g Só 2.33 g	Fehérje 35.85 g Zsír 14.53 g T.Zsír 0.63 g Szénhidrát 55.01 g Cukor 0.90 g Só 5.13 g	Fehérje 24.89 g Szénhidrát 62.90 g
				

Heti étlap 2020.12.07. - 2020.1







		hétfő	kedd	szerda
<b>Tízórai</b>	<b>(00155) Gluténmentes diéta</b>	Rizsital, Kukoricapehely Gm	Gyümölcs ivólé 0,2l, Főtt tojás, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Sió alma Glutén
		Energia: 197.80 Kcal / 825.97 KJ	Energia: 278.91 Kcal / 1,165.84 KJ	Energia: 3
<b>Uzsonna</b>	<b>(00155) Gluténmentes diéta</b>	Minimargarin, Diákcsemege paprikás szelettel kg, Gluténmentes bagett	Gluténmentes kenyér, Póréhagymás túrókrém	Tava Min Glutén
		Energia: 301.52 Kcal / 1,260.35 KJ	Energia: 196.99 Kcal / 823.42 KJ	Energia: 2
		Fehérje 4.81 g Zsír 12.93 g T.Zsír 3.32 g Szénhidrát 40.79 g Cukor 0.05 g Só 0.51 g	Fehérje 7.02 g Zsír 7.65 g T.Zsír 0.76 g Szénhidrát 27.94 g Cukor 0.00 g Só 0.99 g	Fehérje 4.47 g Szénhidrát 27.70 g
				

Heti étlap 2020.12.07. - 2020.1

		hétfő	kedd	szerda
<b>Ebéd</b>	<b>(00163) Tej, tojás, szója mentes</b>	Meggy leves, Vadas szarvasragu diétás, Tészta köret	Csontleves tésztabetétellel, Fokhagymás vasalt csirkemell, Sóska főzelék diétás	Rozmar leves, Va
		Energia: 567.80 Kcal / 2,373.40 KJ	Energia: 360.78 Kcal / 1,508.06 KJ	Energia:
		Fehérje 27.76 g Zsír 17.30 g T.Zsír 2.88 g Szénhidrát 75.18 g Cukor 0.88 g Só 2.79 g	Fehérje 31.83 g Zsír 15.27 g T.Zsír 0.77 g Szénhidrát 28.56 g Cukor 0.90 g Só 3.13 g	Fehérje 20.30 g Szénhidrát 110.40 g
				

		hétfő			kedd			szombat			
Tízórai	(00163) Tej, tojás, szójamentes	Rizsital, Kukoricapehely Gm			Gyümölcs ivólé 0,2l, Zöldpaprika, Zsemle, Bajor gépsonka			Só al, Pa			
		Energia: 197.60 Kcal / 825.97 KJ			Energia: 210.77 Kcal / 881.02 KJ			Energia: 3			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje			
		2.00 g	3.20 g	0.00 g	6.52 g	0.82 g	0.15 g	6.48 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát					
40.20 g	14.78 g	0.16 g	43.86 g	10.80 g	0.95 g	53.36 g					
											
Uzsonna	(00163) Tej, tojás, szójamentes	Zsemle, Minimargarin, Diákcsemege paprikás szeletelt kg			Snidlinges margarinkrém, Zsemle			Tava Minima			
		Energia: 263.07 Kcal / 1,099.63 KJ			Energia: 400.06 Kcal / 1,672.25 KJ			Energia: 3			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje			
		8.09 g	11.91 g	3.32 g	5.20 g	28.39 g	7.60 g	9.22 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát					
30.87 g	0.05 g	1.36 g	30.96 g	0.00 g	2.23 g	31.78 g					
											

## 2.11.

szerda	csütörtök	péntek
ringos csirkeragu , Köleskoch, iniliasodó	Francia hagymaleves, Dubarry sertésszelet, Párolt rizsköret	Sajtkrém leves, Húspogácsa, Párolt mexikói zöldség , Burgonyapüré
86.24 Kcal / 2,032.48 KJ	Energia: 992.19 Kcal / 4,147.35 KJ	Energia: 736.01 Kcal / 3,076.52 KJ
Zsír 14.83 g T.Zsír 6.17 g Cukor 2.03 g	Fehérje 37.80 g Zsír 32.22 g T.Zsír 9.95 g Cukor 0.00 g	Fehérje 37.31 g Zsír 38.47 g T.Zsír 16.12 g Cukor 0.24 g
Só 1.65 g Szénhidrát 133.87 g	Só 3.56 g Szénhidrát 0.00 g	Só 5.58 g Szénhidrát 55.10 g
  	 	

## 12.11.

szerda	csütörtök	péntek
lé, Paprika krém, mentes bagett	Rizsital, Kakaós csiga 50 g Gm	Főtt virsli, Miniketchup, Gluténmentes bagett
345.81 Kcal / 1,445.49 KJ	Energia: 346.15 Kcal / 1,446.91 KJ	Energia: 371.56 Kcal / 1,553.12 KJ
Zsír 7.49 g T.Zsír 1.91 g Cukor 19.40 g	Fehérje 1.62 g Zsír 12.16 g T.Zsír 0.00 g Cukor 9.60 g	Fehérje 11.00 g Zsír 15.80 g T.Zsír 5.52 g Cukor 4.20 g
Só 1.09 g Szénhidrát 55.90 g	Só 0.16 g Szénhidrát 9.60 g	Só 0.00 g Szénhidrát 45.54 g
szí felvágott, margarin, mentes kenyér	Zöldségkrém diétás, Gluténmentes bagett	Zabkása gyümölcscsel,rizstejes
280.75 Kcal / 1,173.54 KJ	Energia: 275.34 Kcal / 1,150.92 KJ	Energia: 224.87 Kcal / 939.96 KJ
Zsír 16.89 g T.Zsír 3.40 g Cukor 0.05 g	Fehérje 2.37 g Zsír 7.94 g T.Zsír 2.18 g Cukor 0.00 g	Fehérje 6.04 g Zsír 4.43 g T.Zsír 0.07 g Cukor 4.98 g
Só 0.74 g Szénhidrát 45.63 g	Só 2.12 g Szénhidrát 0.00 g	Só 0.28 g Szénhidrát 39.98 g

## 12.11.

szerda	csütörtök	péntek
ringos csirkeragu iniliasodó , Köles gombóc	Francia hagymaleves, Dubarry sertésszelet , Párolt rizsköret	Sütőtökrémleves, Húspogácsa, Párolt mexikói zöldség , Burgonyapüré
635.44 Kcal / 2,656.14 KJ	Energia: 782.78 Kcal / 3,272.02 KJ	Energia: 638.88 Kcal / 2,670.52 KJ
Zsír 12.08 g T.Zsír 3.72 g Cukor 11.72 g	Fehérje 28.40 g Zsír 24.91 g T.Zsír 4.76 g Cukor 2.40 g	Fehérje 25.62 g Zsír 27.43 g T.Zsír 8.05 g Cukor 0.72 g
Só 1.17 g Szénhidrát 107.99 g	Só 1.96 g Szénhidrát 2.40 g	Só 5.33 g Szénhidrát 67.85 g

12.11.

szerda		csütörtök			péntek		
malé, Zsemle, iprika krém		Rizsital, Kakaós csiga 50 g Gm			Zsemle, Főtt virsli, Miniketchup		
307.36 Kcal / 1,284.76 KJ		Energia: 346.15 Kcal / 1,446.91 KJ			Energia: 333.11 Kcal / 1,392.40 KJ		
Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6.47 g	1.91 g	1.62 g	12.16 g	0.00 g	14.28 g	14.78 g	5.52 g
Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.40 g	1.94 g	55.90 g	9.80 g	0.16 g	35.62 g	4.20 g	0.85 g
iszi felvágott, margarin, Zsemle		Sült zöldségkrém, Zsemle			Zabkása gyümölcscsel,rizstejes		
274.13 Kcal / 1,145.86 KJ		Energia: 250.88 Kcal / 1,048.68 KJ			Energia: 224.87 Kcal / 939.96 KJ		
Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
12.23 g	3.40 g	5.96 g	7.65 g	2.25 g	6.04 g	4.43 g	0.07 g
Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.05 g	1.59 g	37.23 g	0.38 g	1.53 g	39.98 g	4.98 g	0.28 g