

Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00155) Gluténmentes diéta	Paradicsom leves , Borsos pulykatokány, Párolt rizsköret	Májgaluska leves, Vagdalt , Burgonyafőzelék	Tárkonyos zöldségleves, paprikás halszelet, Grillezett zöldségek, Párolt bamarizs	Őszibarackleves, Majorannás pulykatokány, Burgonya petrezselymes	Sárgaborsó krémleves, Bolognai spagetti fellet, Gluténmentes tészta köret
		Energia: 611.85 Kcal / 2,566.70 KJ	Energia: 754.35 Kcal / 3,153.16 KJ	Energia: 690.92 Kcal / 2,888.05 KJ	Energia: 508.95 Kcal / 2,127.41 KJ	Energia: 845.19 Kcal / 3,532.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav 23.30 g 13.94 g 2.05 g Szénhidrát Cukor Só 100.15 g 2.52 g 1.88 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 25.08 g 30.13 g 5.46 g Szénhidrát Cukor Só 90.21 g 0.00 g 4.89 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 33.75 g 27.09 g 2.44 g Szénhidrát Cukor Só 78.24 g 0.60 g 4.66 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 24.59 g 14.39 g 2.81 g Szénhidrát Cukor Só 66.12 g 1.34 g 1.28 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 32.67 g 17.74 g 2.81 g Szénhidrát Cukor Só 138.80 g 2.21 g 2.78 g

Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00155) Gluténmentes diéta	Diákcsemege csemege szeletelt kg, Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Uborka	Sió almálé, Tojáskrém TM., Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Trappista sajt, Minimargarin, Gluténmentes kenyér	Tonhal krém, Gluténmentes kenyér, Gyümölcs ivólé 0,2l	Gyümölcslé 0,2l 100%- os, Jégretek, Gluténmentes kenyér, Pulykahúskrém
		Energia: 225.43 Kcal / 942.30 KJ	Energia: 468.44 Kcal / 1,958.08 KJ	Energia: 306.80 Kcal / 1,282.42 KJ	Energia: 276.49 Kcal / 1,155.73 KJ	Energia: 801.85 Kcal / 3,351.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav 4.06 g 12.81 g 1.21 g Szénhidrát Cukor Só 21.91 g 2.01 g 0.47 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 5.20 g 24.80 g 6.01 g Szénhidrát Cukor Só 48.63 g 19.40 g 0.40 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11.80 g 18.88 g 8.35 g Szénhidrát Cukor Só 21.49 g 2.01 g 1.42 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 4.59 g 12.15 g 3.26 g Szénhidrát Cukor Só 32.79 g 12.76 g 0.65 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7.17 g 10.08 g 2.69 g Szénhidrát Cukor Só 162.46 g 1.96 g 1.23 g
Uzsonna	(00155) Gluténmentes diéta	Pulykamellsonka, Minimargarin, Gluténmentes kenyér	Gyümölcssaláta	Csoki puding meggyes	Csirkemell sonka, Minimargarin, Gluténmentes kenyér	Kakaós csiga 50 g Gm
		Energia: 202.76 Kcal / 847.54 KJ	Energia: 34.00 Kcal / 142.12 KJ	Energia: 78.38 Kcal / 327.63 KJ	Energia: 210.52 Kcal / 879.07 KJ	Energia: 224.15 Kcal / 936.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7.32 g 8.76 g 1.58 g Szénhidrát Cukor Só 22.53 g 2.01 g 1.30 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 0.44 g 0.14 g 0.00 g Szénhidrát Cukor Só 7.27 g 0.00 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 0.48 g 1.48 g 0.15 g Szénhidrát Cukor Só 16.56 g 3.79 g 0.06 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9.40 g 8.20 g 1.42 g Szénhidrát Cukor Só 23.65 g 2.01 g 1.37 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 1.42 g 9.36 g 0.00 g Szénhidrát Cukor Só 31.90 g 0.00 g 0.00 g

Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00163) Tej, tojás, szójamentes	Paradicsom leves , Borsos pulykatokány, Párolt rizsköret	Májgaluska leves, Vagdalt , Burgonyafőzelék	Tárkonyos zöldségleves, paprikás halszelet, Grillezett zöldségek, Párolt bamarizs	Őszibarackleves, Majorannás pulykatokány, Burgonya petrezselymes	Sárgaborsó krémleves, Bolognai spagetti fellet, Tészta köret
		Energia: 611.85 Kcal / 2,566.70 KJ	Energia: 747.71 Kcal / 3,125.43 KJ	Energia: 743.78 Kcal / 3,109.00 KJ	Energia: 508.95 Kcal / 2,127.41 KJ	Energia: 734.07 Kcal / 3,068.41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav 23.30 g 13.94 g 2.05 g Szénhidrát Cukor Só 100.15 g 2.52 g 1.88 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 24.42 g 29.55 g 5.45 g Szénhidrát Cukor Só 90.00 g 0.48 g 3.95 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 32.73 g 29.61 g 2.54 g Szénhidrát Cukor Só 85.09 g 0.60 g 3.87 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 24.59 g 14.39 g 2.81 g Szénhidrát Cukor Só 66.12 g 1.34 g 1.28 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 37.57 g 17.79 g 3.05 g Szénhidrát Cukor Só 106.58 g 2.21 g 1.32 g

Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00163) Tej, tojás, szójamentes	Kakaós rizsital, Diáksemege csemege szeleteit kg, Minimargarin, Uborka, Zsemle	Sió almálé, Zsemle, Zöldpaprika, Brokkolis zöldségpástétom 100 g-os Gm Eu	Minimargarin, Zsemle, Paprikás sonka	Gyümölcs ivólé 0,2l, Tonhal krém, Zsemle	Gyümölcslé 0,2 l 100%-os, Jégretek, Pulykahúskrém	
		Energia: 428.53 Kcal / 1,791.26 KJ	Energia: 244.94 Kcal / 1,023.85 KJ	Energia: 263.45 Kcal / 1,101.22 KJ	Energia: 318.82 Kcal / 1,332.67 KJ	Energia: 697.35 Kcal / 2,914.92 KJ	
		Fehérje 9.62 g Zsír 12.95 g T.Zsír 1.20 g Szénhidrát 67.89 g Cukor 16.65 g Só 1.07 g	Fehérje 6.80 g Zsír 0.56 g T.Zsír -0.25 g Szénhidrát 52.98 g Cukor 19.40 g Só 0.85 g	Fehérje 14.12 g Zsír 9.22 g T.Zsír 2.17 g Szénhidrát 30.99 g Cukor 0.05 g Só 1.30 g	Fehérje 9.15 g Zsír 10.89 g T.Zsír 3.25 g Szénhidrát 42.77 g Cukor 10.80 g Só 1.05 g	Fehérje 6.65 g Zsír 8.44 g T.Zsír 2.88 g Szénhidrát 141.66 g Cukor 0.00 g Só 0.78 g	
Uzsonna	(00163) Tej, tojás, szójamentes	Pulykamellsonka, Minimargarin, Zsemle	Gyümölcssaláta	Csoki puding meggyes	Csirkemell sonka, Zsemle, Minimargarin	Kakaós csiga 50 g Gm	
		Energia: 245.09 Kcal / 1,024.48 KJ	Energia: 34.00 Kcal / 142.12 KJ	Energia: 78.38 Kcal / 327.83 KJ	Energia: 252.85 Kcal / 1,056.91 KJ	Energia: 224.15 Kcal / 936.95 KJ	
		Fehérje 11.88 g Zsír 7.50 g T.Zsír 1.57 g Szénhidrát 32.51 g Cukor 0.05 g Só 1.70 g	Fehérje 0.44 g Zsír 0.14 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 7.27 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g	Fehérje 0.48 g Zsír 1.48 g T.Zsír 0.15 g Szénhidrát 16.56 g Cukor 3.79 g Só 0.06 g	Fehérje 13.96 g Zsír 6.94 g T.Zsír 1.41 g Szénhidrát 33.63 g Cukor 0.05 g Só 1.77 g	Fehérje 1.42 g Zsír 9.36 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 31.90 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g	