



Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00163) Tej, tojás, szójamentes	Rizsital 1 L-es kakaós The Bridge , Minidzsem, Minimargarin, Zsemle	Gyümölcslé 0,2 l 100%-os, Snidlinges szardínia krém, Zsemle, Zöldpaprika	Zsemle, Baromfimáj pástétom, Lilahagyma	Rizsital, Csirkemell sonka, Uborka, Minimargarin, Zsemle	Gyümölcs ivólé 0,2l, Virslis margarinkrém TM., Zsemle
		Energia: 376.75 Kcal / 1,574.82 KJ	Energia: 939.99 Kcal / 3,929.16 KJ	Energia: 274.81 Kcal / 1,148.71 KJ	Energia: 382.08 Kcal / 1,597.09 KJ	Energia: 328.43 Kcal / 1,372.84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.36 g 9.18 g 2.20 g	17.66 g 15.43 g 3.33 g	13.55 g 7.91 g 2.92 g	14.76 g 9.80 g 1.41 g	7.77 g 12.65 g 4.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68.33 g 10.25 g 0.85 g	173.60 g 0.00 g 1.14 g	35.05 g 1.20 g 1.02 g	58.65 g 9.65 g 1.95 g	42.33 g 10.80 g 1.50 g		
Ebéd	(00163) Tej, tojás, szójamentes	Brassói szárnyas aprópecsenye , Rántott leves	Húsgaluska leves, Fokhagymás csirkecomb, Majorannás burgonyafőzelék TM.	Fahéjas almaleves , Sztroganoff pulykaragu, Párolt barnarizs	Tejfölös karalábéleves, Natur csirkemell, Tepsisburgonya, Párolt zöldségköret	Legényfogó leves, Gyümölcsös tejberizs
		Energia: 656.72 Kcal / 2,745.09 KJ	Energia: 710.69 Kcal / 2,970.68 KJ	Energia: 706.54 Kcal / 2,953.34 KJ	Energia: 517.84 Kcal / 2,164.57 KJ	Energia: 610.37 Kcal / 2,551.35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.78 g 31.14 g 3.16 g	39.83 g 24.89 g 3.34 g	28.92 g 15.99 g 1.29 g	34.05 g 17.71 g 0.88 g	21.65 g 29.15 g 16.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
63.45 g 0.00 g 3.55 g	75.37 g 0.00 g 5.40 g	113.83 g 2.44 g 5.95 g	50.94 g 0.00 g 5.58 g	65.53 g 4.92 g 2.76 g		





### Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00163) Tej, tojás, szójamentes</b>	Minimargarin, Zsemle, Diákcsemege paprikás szeletelt kg, Uborka	Pulykamellsonka, Minimargarin, Zsemle	Gluténmentes almás táská, Alma	Padlizsánkrém, Zsemle	Minimargarin, Zsemle, Jégsaláta, Baromfipárizsi
		Energia: 270.30 Kcal / 1,129.85 Kj	Energia: 245.09 Kcal / 1,024.48 Kj	Energia: 275.15 Kcal / 1,150.13 Kj	Energia: 197.39 Kcal / 825.09 Kj	Energia: 286.36 Kcal / 1,196.98 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		8.69 g    11.97 g    3.32 g	11.88 g    7.50 g    1.57 g	2.60 g    8.36 g    0.00 g	6.50 g    2.32 g    0.16 g	9.87 g    13.67 g    3.95 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
31.89 g    0.05 g    1.38 g	32.51 g    0.05 g    1.70 g	44.72 g    0.00 g    0.01 g	37.54 g    0.00 g    0.95 g	30.96 g    0.05 g    0.85 g		

.....  
Készítette

.....  
Ellen rizte

