








Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00155) Gluténmentes diéta	Minidzsem, Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Poharas kakaó	Gyümölcsle 0,2 l 100%-os, Snidlinges szardínia krém, Gluténmentes kenyér, Zöldpaprika	Baromfimáj pástétom, Gluténmentes kenyér, Lillahagyma	Uborka, Csirkemell sonka, Minimargarin, Gluténmentes kenyér	Virslis margarinkrém TM., Gyümölcs ivólé 0,2l, Gluténmentes kenyér
		Energia: 369.89 Kcal / 1,546.14 KJ	Energia: 946.61 Kcal / 3,956.83 KJ	Energia: 281.43 Kcal / 1,176.38 KJ	Energia: 266.70 Kcal / 1,114.81 KJ	Energia: 335.05 Kcal / 1,400.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.61 g 12.44 g 1.20 g	12.91 g 20.09 g 3.33 g	8.80 g 12.57 g 2.92 g	9.81 g 11.66 g 1.41 g	3.02 g 17.31 g 4.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
55.65 g 0.05 g 0.20 g	169.52 g 0.00 g 0.29 g	30.97 g 1.20 g 0.17 g	30.57 g 0.05 g 0.94 g	38.25 g 10.80 g 0.65 g		
						
Ebéd	(00155) Gluténmentes diéta	Csurgatott tojásleves, Brassói szármás aprópecsenye	Húsgaluskaleves, Fokhagymás csirkecomb, Majorannás burgonyafőzelék	Fahéjas almaleves, Sztroganoff csirkeragu, Párolt bamarizs	Karalábéleves, Natur csirkemell, Tepsisburgonya, Párolt zöldségköret	Legényfogó leves, Gyümölcsös tejberizs
		Energia: 522.44 Kcal / 2,183.80 KJ	Energia: 575.69 Kcal / 2,406.38 KJ	Energia: 711.12 Kcal / 2,972.48 KJ	Energia: 491.24 Kcal / 2,053.38 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
		24.92 g 21.82 g 3.31 g	43.57 g 20.14 g 2.50 g	33.34 g 18.55 g 3.02 g	41.70 g 14.87 g 0.77 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
51.21 g 0.00 g 2.56 g	57.17 g 0.00 g 5.82 g	107.03 g 0.52 g 5.70 g	49.72 g 0.00 g 4.09 g	65.53 g 4.92 g 2.76 g		
						
Uzsonna	(00155) Gluténmentes diéta	Trappista sajt, Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Uborka	Pulykamellsonka, Gluténmentes kenyér, Minimargarin	Gluténmentes almás táská	Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém	Sajtos párizsi, Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Fejes saláta
		Energia: 362.98 Kcal / 1,517.26 KJ	Energia: 251.71 Kcal / 1,052.15 KJ	Energia: 226.68 Kcal / 947.52 KJ	Energia: 204.01 Kcal / 852.76 KJ	Energia: 305.62 Kcal / 1,277.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.01 g 22.34 g 8.34 g	7.13 g 12.16 g 1.57 g	2.04 g 7.80 g 0.00 g	1.75 g 6.98 g 0.16 g	5.74 g 18.69 g 4.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.41 g 0.05 g 0.99 g	28.43 g 0.05 g 0.85 g	34.92 g 0.00 g 0.00 g	33.46 g 0.00 g 0.10 g	28.61 g 0.05 g 0.78 g		





Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>		 			 	  

.....  
Készítette

.....  
Ellen rizte

