



Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00155) Gluténmentes diéta	Diákcsemege csemege szeletelt kg, Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Uborka	Sió almalé, Tojáskrém TM., Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Trappista sajt, Minimargarin, Gluténmentes kenyér	Tonhal krém, Gluténmentes kenyér, Gyümölcs ivólé 0,2l	Gyümölcslé 0,2 l 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: 276.68 Kcal / 1,156.52 KJ	Energia: 801.85 Kcal / 3,351.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.06 g 12.81 g 1.21 g	5.20 g 24.80 g 6.01 g	11.60 g 18.88 g 8.35 g	4.59 g 12.15 g 3.26 g	7.17 g 10.08 g 2.69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
21.91 g 2.01 g 0.47 g	49.63 g 19.40 g 0.40 g	21.49 g 2.01 g 1.42 g	32.79 g 12.76 g 0.65 g	162.46 g 1.96 g 1.23 g		
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 feltét, Gluténmentes tésztaköret
		Energia: 501.35 Kcal / 2,095.64 KJ	Energia: 573.51 Kcal / 2,397.27 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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20.74 g 13.74 g 2.04 g	20.63 g 26.85 g 5.35 g	33.75 g 27.09 g 2.44 g	24.59 g 14.39 g 2.81 g	32.67 g 17.74 g 2.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
75.35 g 2.52 g 1.88 g	58.18 g 0.00 g 4.27 g	76.24 g 0.60 g 4.66 g	66.12 g 1.34 g 1.28 g	138.60 g 2.21 g 2.76 g		





Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
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 / 879.97 Kj	Energia: 224.15 Kcal / 936.95 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.32 g 8.76 g 1.58 g	0.44 g 0.14 g 0.00 g	0.48 g 1.48 g 0.15 g	9.40 g 8.20 g 1.42 g	1.42 g 9.36 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
22.53 g 2.01 g 1.30 g	7.27 g 0.00 g 0.00 g	16.56 g 3.79 g 0.06 g	23.65 g 2.01 g 1.37 g	31.90 g 0.00 g 0.00 g		

.....
Készítette

.....
Ellen rizte

