



Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00163) Tej, tojás, szójamentes	Kakaós rizsital, Diákcsemege csemege szeletelt kg, Minimargarin, Uborka, Zsemle	Sió almalé, 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: 319.01 Kcal / 1,333.46 Kj	Energia: 697.35 Kcal / 2,914.92 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.62 g 12.95 g 1.20 g	6.80 g 0.56 g 0.00 g	14.12 g 9.22 g 2.17 g	9.15 g 10.89 g 3.25 g	6.65 g 8.44 g 2.68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
67.89 g 16.65 g 1.07 g	52.98 g 19.40 g 0.85 g	30.99 g 0.05 g 1.30 g	42.77 g 10.80 g 1.05 g	141.66 g 0.00 g 0.78 g		
Ebéd	(00163) Tej, tojás, szójamentes	Paradicsom leves, Borsos pulykatokány, Párolt rizsköret	Májgaluska leves, Vagdalt, Burgonyafőzelék	Tárkonyos zöldséglevés, paprikás halszelet, Grillezett zöldségek, Párolt barnarizs	Őszibarackleves, Majorannás pulykatokány, Burgonya petrezselymes	Sárgaborsó krémleves, Bolognai spagetti feltét, Tészta köret
		Energia: 501.35 Kcal / 2,095.64 Kj	Energia: 568.53 Kcal / 2,376.46 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.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	20.14 g 26.42 g 5.34 g	32.73 g 29.61 g 2.54 g	24.59 g 14.39 g 2.81 g	37.57 g 17.79 g 3.05 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	58.47 g 0.36 g 3.57 g	85.09 g 0.60 g 3.87 g	66.12 g 1.34 g 1.28 g	106.58 g 2.21 g 1.32 g		





Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00163) Tej, tojás, szójamentes	Pulykamellsonka, Minimargarin, Zsemle	Gyümölcssaláta	Csoki puding meggyes	Csirke mellsonka, 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 / 327.63 Kj	Energia: 252.85 Kcal / 1,056.91 Kj	Energia: 224.15 Kcal / 936.95 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav
		11.88 g 7.50 g 1.57 g	0.44 g 0.14 g 0.00 g	0.48 g 1.48 g 0.15 g	13.96 g 6.94 g 1.41 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
32.51 g 0.05 g 1.70 g	7.27 g 0.00 g 0.00 g	16.56 g 3.79 g 0.06 g	33.63 g 0.05 g 1.77 g	31.90 g 0.00 g 0.00 g		

.....
Készítette

.....
Ellenrizte

