








Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00155) Gluténmentes diéta	Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Miniméz 11gr, Sió almalé	Gyümölcs ivólé 0,2l, Gluténmentes kenyér, Körözött	Gluténmentes kenyér, Főtt tojás, Minimargarin, Zöldpaprika	Minimargarin, Poharas kakaó, Zala felvágott, Gluténmentes kenyér, Jégretek	Uborka, Gluténmentes kenyér, Házi gépsonkakrém, Poharas tej
		Energia: 329.98 Kcal / 1,379.32 KJ	Energia: 214.06 Kcal / 894.77 KJ	Energia: 285.17 Kcal / 1,192.01 KJ	Energia: 422.49 Kcal / 1,766.01 KJ	Energia: 311.73 Kcal / 1,303.03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.82 g 8.46 g 1.22 g	1.29 g 3.34 g 0.51 g	6.45 g 16.02 g 2.44 g	13.49 g 20.46 g 4.11 g	7.33 g 11.62 g 3.59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
59.75 g 30.49 g 0.67 g	42.55 g 13.74 g 0.77 g	28.79 g 0.05 g 0.14 g	44.31 g 0.05 g 1.29 g	40.82 g 2.82 g 1.07 g		
Ebéd	(00155) Gluténmentes diéta	Erőleves tésztával, Sonkás számyastokány, Párolt rizsköret	Zellerkrémleves, Paradicsomos káposzta, Virsli Pulyka Falni Jó	Gyümölcs ivólé 0,2l, Csirkepaprikás, Gluténmentes tésztaköret	Hasé leves, paprikás halszelet, Vajas főtt burgonya	Számyas lencsegulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórát
		Energia: 552.52 Kcal / 2,309.53 KJ	Energia: 341.41 Kcal / 1,427.09 KJ	Energia: 758.82 Kcal / 3,171.87 KJ	Energia: 620.44 Kcal / 2,593.44 KJ	Energia: 625.43 Kcal / 2,614.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.34 g 15.41 g 0.94 g	13.76 g 18.67 g 6.09 g	25.09 g 18.56 g 1.26 g	38.04 g 24.24 g 3.84 g	36.02 g 15.59 g 3.67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
78.07 g 0.00 g 2.38 g	28.46 g 2.59 g 4.34 g	121.59 g 11.33 g 3.18 g	55.62 g 0.00 g 2.68 g	86.46 g 16.34 g 4.99 g		
Uzsonna	(00155) Gluténmentes diéta	Kockasajt, Gluténmentes kenyér	Csirkemell sonka, Minimargarin, Paradicsom, Gluténmentes kenyér	Sárgarépa, Humusz, Gluténmentes kenyér	Brós Gm, Alma	Tavaszi felvágott, Minimargarin, Gluténmentes kenyér
		Energia: 216.71 Kcal / 905.85 KJ	Energia: 241.25 Kcal / 1,008.43 KJ	Energia: 347.63 Kcal / 1,453.09 KJ	Energia: 155.82 Kcal / 651.33 KJ	Energia: 205.79 Kcal / 860.20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.12 g 7.46 g 2.99 g	5.42 g 8.78 g 1.34 g	4.01 g 17.72 g 3.82 g	1.49 g 0.69 g 0.00 g	1.74 g 9.85 g 1.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31.60 g 2.94 g 1.23 g	33.45 g 2.99 g 1.13 g	38.39 g 0.00 g 0.98 g	35.20 g 6.00 g 0.01 g	26.33 g 2.40 g 0.81 g		





Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna		 		 		

.....
Készítette

.....
Ellen rizte

