

Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00163) Tej, tojás, szójamentes	Minimargarin, Rizsital, Zsemle, Miniméz 11gr	Vitaminos margarinkrém, Zsemle, Gyümölcs ivólé 0,2l	Paprikás sonka, Minimargarin, Zsemle, Zöldpaprika	Sertés párizsi, Minimargarin, Zsemle, Kakaós rizsital	Zsemle, Uborka, Házi gépsonkakerém, Rizsital 1 L-es kakaós The Bridge	
		Energia: 354.22 Kcal / 1,480.64 KJ	Energia: 358.86 Kcal / 1,500.03 KJ	Energia: 275.15 Kcal / 1,150.13 KJ	Energia: 2,483.86 Kcal / 10,382.53 KJ	Energia: 336.60 Kcal / 1,406.99 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		6.12 g 9.18 g 1.20 g	5.48 g 15.53 g 4.85 g	14.84 g 9.40 g 2.17 g	125.08 g 189.78 g 70.00 g	5.81 g 9.28 g 2.93 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
62.93 g 17.75 g 1.05 g	43.17 g 10.80 g 2.01 g	32.79 g 0.05 g 1.30 g	68.83 g 16.65 g 23.80 g	55.80 g 10.20 g 1.01 g			
Ebéd	(00163) Tej, tojás, szójamentes	Erőleves tésztával, Sonkás szárnyastokány , Párolt rizsköret	Zellerkrémleves, Paradicsomos káposzta, Virsli Pulyka Falni Jó	Gyümölcs ivólé 0,2l, Csirkepaprikás, Tészta köret	Hasé leves, paprikás halszelet, Margarinos főtt burgonya	Szárnas lencsegulyásleves, Rizstejbedara, Kakaó szórat	
		Energia: 552.52 Kcal / 2,309.53 KJ	Energia: 370.84 Kcal / 1,550.11 KJ	Energia: 647.70 Kcal / 2,707.39 KJ	Energia: 645.53 Kcal / 2,698.32 KJ	Energia: 802.22 Kcal / 3,353.28 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		25.34 g 15.41 g 0.94 g	13.07 g 22.17 g 5.03 g	29.99 g 18.61 g 1.50 g	37.25 g 28.37 g 4.79 g	29.57 g 35.86 g 17.36 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	30.19 g 2.59 g 4.27 g	89.57 g 11.33 g 1.74 g	52.09 g 0.00 g 3.14 g	91.15 g 24.92 g 4.76 g			
Uzsonna	(00163) Tej, tojás, szójamentes	Diákcsemege csemege szeletelt kg, Minimargarin, Zsemle	Csirkemell sonka, Minimargarin, Zsemle, Paradicsom	Sárgarépa, Humusz	Briós Gm, Alma	Tavaszi felvágott, Minimargarin, Zsemle	
		Energia: 260.53 Kcal / 1,089.02 KJ	Energia: 231.33 Kcal / 966.96 KJ	Energia: 194.18 Kcal / 811.67 KJ	Energia: 155.82 Kcal / 651.33 KJ	Energia: 223.00 Kcal / 932.14 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		8.02 g 11.49 g 1.20 g	9.72 g 6.70 g 1.32 g	3.68 g 12.68 g 3.82 g	1.49 g 0.69 g 0.00 g	6.32 g 8.13 g 1.86 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	





### Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.19.

	30.87 g	0.05 g	0.85 g	33.03 g	0.05 g	1.31 g	11.69 g	0.00 g	0.98 g	35.20 g	6.00 g	0.01 g	31.11 g	0.05 g	1.07 g

.....  
Készítette

.....  
Ellen rizte

