



Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00163) Tej, tojás, szójamentes	Rizsital 1 L-es kakaós The Bridge , Minidzsem, Minimargarin, Zsemle	Gyümölcslé 0,2 l 100%-os, Snidlinges szardínia krém, Zsemle, Zöldpaprika	Zsemle, Baromfimáj pástétom, Lilahagyma	Rizsital, Csirkemell sonka, Uborka, Minimargarin, Zsemle	Gyümölcs ivólé 0,2l, Virslis margarinkrém TM., Zsemle
		Energia: 376.75 Kcal / 1,574.82 KJ	Energia: 939.99 Kcal / 3,929.16 KJ	Energia: 274.81 Kcal / 1,148.71 KJ	Energia: 382.08 Kcal / 1,597.09 KJ	Energia: 328.43 Kcal / 1,372.84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.36 g 9.18 g 2.20 g	17.66 g 15.43 g 3.33 g	13.55 g 7.91 g 2.92 g	14.76 g 9.80 g 1.41 g	7.77 g 12.65 g 4.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68.33 g 10.25 g 0.85 g	173.60 g 0.00 g 1.14 g	35.05 g 1.20 g 1.02 g	58.65 g 9.65 g 1.95 g	42.33 g 10.80 g 1.50 g		
Ebéd	(00163) Tej, tojás, szójamentes	Brassói szárnyas aprópecsenye , Rántott leves	Húsgaluskaleves, Zöldbabfőzelék, Fokhagymás csirkecomb	Fahéjas almaleves , Sztroganoff pulykaragu, Párolt barnarizs	Tejfölös karalábéleves, Natur csirkemell, Tepsisburgonya, Párolt zöldségköret	Legényfogó leves, Gyümölcsös tejberizs
		Energia: 656.72 Kcal / 2,745.09 KJ	Energia: 520.61 Kcal / 2,176.15 KJ	Energia: 724.58 Kcal / 3,028.74 KJ	Energia: 537.86 Kcal / 2,248.25 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
		24.78 g 31.14 g 3.16 g	40.14 g 16.36 g 2.89 g	29.26 g 16.02 g 1.29 g	34.65 g 17.81 g 0.90 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
63.45 g 0.00 g 3.55 g	52.07 g 1.44 g 5.36 g	117.80 g 2.44 g 5.95 g	54.99 g 0.00 g 5.74 g	65.53 g 4.92 g 2.76 g		





Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00163) Tej, tojás, szójamentes	Minimargarin, Zsemle, Diákcsemege paprikás szeletelt kg, Uborka	Pulykamellsonka, Minimargarin, Zsemle	Gluténmentes almás táská, Alma	Padlizsánkrém, Zsemle	Minimargarin, Zsemle, Jégsaláta, Baromfipárizsi
		Energia: 270.30 Kcal / 1,129.85 KJ	Energia: 245.09 Kcal / 1,024.48 KJ	Energia: 275.15 Kcal / 1,150.13 KJ	Energia: 181.65 Kcal / 759.30 KJ	Energia: 286.36 Kcal / 1,196.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		8.69 g 11.97 g 3.32 g	11.88 g 7.50 g 1.57 g	2.60 g 8.36 g 0.00 g	6.08 g 1.70 g 0.10 g	9.87 g 13.67 g 3.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31.89 g 0.05 g 1.38 g	32.51 g 0.05 g 1.70 g	44.72 g 0.00 g 0.01 g	35.45 g 0.00 g 0.94 g	30.96 g 0.05 g 0.85 g		

.....
Készítette

.....
Ellen rizte

