

Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00155) Gluténmentes diéta	Poharas tej, Gluténmentes bagett, Minidzsem, Minimargarin	Gyümölcs ivólé 0,2l, Gluténmentes kenyér, Minimargarin, Gépsonka	Gluténmentes kenyér, Baromfipárizsi, Jégretek, Minimargarin	Gluténmentes kenyér, Tavaszi felvágott, Gyümölcslé 0,2 l 100%- os, Minimargarin	Gluténmentes bagett, Tavaszi szendvicskrém, Poharas kakaó
		Energia: 381.62 Kcal / 1,595.17 KJ	Energia: 318.07 Kcal / 1,329.53 KJ	Energia: 301.29 Kcal / 1,259.39 KJ	Energia: 862.68 Kcal / 3,606.00 KJ	Energia: 551.67 Kcal / 2,305.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.08 g 10.40 g 2.80 g	9.47 g 13.98 g 2.27 g	5.81 g 18.38 g 3.95 g	5.17 g 16.89 g 3.40 g	8.26 g 26.83 g 7.61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
62.85 g 0.05 g 0.20 g	38.11 g 10.85 g 0.45 g	28.15 g 0.05 g 0.09 g	167.70 g 0.05 g 0.80 g	57.78 g 0.00 g 0.63 g		
	  					
Ebéd	(00155) Gluténmentes diéta	Vadas szarvasragu diétás, Gluténmentes tésztaöntet, Meggy leves	Csontleves tésztabetéttel, Fokhagymás vasalt csirkemell, Sóskafézelék diétás, Főtt burgonya	Rozmaringos csirkeragu leves, Köleskoch, Vaniliasodó	Francia hagymaleves, Dubary sertésszelet, Párolt rizsköret	Sajtkrém leves, Húspogácsa, Párolt mexikói zöldség, Burgonyapüré
		Energia: 781.07 Kcal / 3,264.87 KJ	Energia: 489.38 Kcal / 2,045.61 KJ	Energia: 486.24 Kcal / 2,032.48 KJ	Energia: 854.31 Kcal / 3,571.02 KJ	Energia: 736.01 Kcal / 3,076.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.45 g 21.06 g 3.03 g	35.85 g 14.53 g 0.63 g	24.89 g 14.83 g 6.17 g	34.60 g 32.10 g 9.93 g	37.31 g 38.47 g 16.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
117.76 g 0.09 g 2.33 g	55.01 g 0.90 g 5.13 g	62.90 g 2.03 g 1.65 g	102.87 g 0.00 g 3.56 g	55.10 g 0.24 g 5.58 g		
   	 	   	 			
Uzsonna	(00155) Gluténmentes diéta	Minimargarin, Diákcsemege paprikás szeletelt kg, Gluténmentes bagett, Uborka	Gluténmentes kenyér, Vitaminos margarinkrém	Gluténmentes kenyér, Padlizsánkrém	Csoki puding meggyes	Gluténmentes bagett, Fokhagymás felvágott, Minimargarin
		Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ	Energia: 317.48 Kcal / 1,327.07 KJ	Energia: 188.27 Kcal / 786.97 KJ	Energia: 78.38 Kcal / 327.63 KJ	Energia: 345.14 Kcal / 1,442.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.41 g 12.99 g 3.32 g	0.63 g 20.09 g 4.75 g	1.33 g 6.36 g 0.10 g	0.48 g 1.48 g 0.15 g	6.60 g 16.60 g 4.76 g





Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.81 g	0.05 g	0.53 g	27.89 g	0.00 g	1.16 g	31.37 g	0.00 g	0.09 g	16.56 g	3.79 g	0.06 g	41.15 g	0.09 g	0.92 g
														

.....
Készítette

.....
Ellen rizte

