


Heti étlap 2021.03.08. - 2021.03.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00155) Gluténmentes diéta	Gabonagolyó kakaós gm., Poharas tej	Tojáskrém TM., Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Minimargarin, Sió almalé, Olasz felvágott, Paradicsom, Gluténmentes kenyér	Rizzital 1 L-es kakaós The Bridge , Csirkemell sonka, Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Uborka	Snidlinges szardínia krém, Gluténmentes bagett
		Energia: 88.42 Kcal / 369.60 KJ	Energia: 382.03 Kcal / 1,596.89 KJ	Energia: 438.30 Kcal / 1,832.09 KJ	Energia: 387.50 Kcal / 1,619.75 KJ	Energia: 384.81 Kcal / 1,608.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.20 g 3.00 g 1.60 g	4.20 g 24.80 g 6.01 g	7.31 g 23.46 g 5.80 g	9.91 g 14.45 g 2.41 g	12.96 g 16.27 g 3.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
9.20 g 0.00 g 0.20 g	29.23 g 0.00 g 0.40 g	49.27 g 19.45 g 1.69 g	55.00 g 10.25 g 0.94 g	41.72 g 0.00 g 0.23 g		
Ebéd	(00155) Gluténmentes diéta	Paradicsom leves , Borsos pulykatokány, Párolt rizsköret	Májgaluska leves, Vagdalt , Burgonyafőzelék	Tárkonyos zöldséglevés, paprikás halszelet, Grillezett zöldségek, Párolt barnarizs	Őszibaracklevés, Majorannás pulykatokány, Burgonya petrezselymes	Sárgaborsó krémleves, Bolognai spagetti feltét, Gluténmentes tésztaköret
		Energia: 501.35 Kcal / 2,095.64 KJ	Energia: 573.51 Kcal / 2,397.27 KJ	Energia: 690.92 Kcal / 2,888.05 KJ	Energia: 508.95 Kcal / 2,127.41 KJ	Energia: 845.19 Kcal / 3,532.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		20.74 g 13.74 g 2.04 g	20.63 g 26.85 g 5.35 g	33.75 g 27.09 g 2.44 g	24.59 g 14.39 g 2.81 g	32.67 g 17.74 g 2.81 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	58.18 g 0.00 g 4.27 g	76.24 g 0.60 g 4.66 g	66.12 g 1.34 g 1.28 g	138.60 g 2.21 g 2.76 g		
Uzsonna	(00155) Gluténmentes diéta	Pulykamellsonka, Minimargarin, Gluténmentes kenyér	Kakaós csiga 50 g Gm	Gluténmentes kenyér, Zöldségkrém diétás	Gluténmentes kenyér, Tavaszi virslikrém	Zabkása gyümölcscsel,rizstejes
		Energia: 251.71 Kcal / 1,052.15 KJ	Energia: 224.15 Kcal / 936.95 KJ	Energia: 243.51 Kcal / 1,017.87 KJ	Energia: 233.69 Kcal / 976.82 KJ	Energia: 224.14 Kcal / 936.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.13 g 12.16 g 1.57 g	1.42 g 9.36 g 0.00 g	0.90 g 11.58 g 2.18 g	2.93 g 12.05 g 2.51 g	6.04 g 4.43 g 0.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.43 g 0.05 g 0.85 g	31.90 g 0.00 g 0.00 g	31.63 g 0.00 g 2.12 g	27.25 g 0.06 g 0.06 g	39.98 g 4.98 g 0.28 g		





Heti étlap 2021.03.08. - 2021.03.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

.....
Készítette

.....
Ellen rizte

