



Heti étlap 2021.03.08. - 2021.03.12.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-----------------------|--|--|--|--|--|--|
| Tízórai | (00163) Tej, tojás, szójamentes | Gabonagolyó kakaós gm., Rizsital | Diákcsemege paprikás szeletelt kg, Minimargarin, Zsemle, Zöldpaprika | Sió almalé, Olasz felvágott, Minimargarin, Zsemle, Paradicsom | Rizsital 1 L-es kakaós The Bridge , Csirkemell sonka, Minimargarin, Uborka, Zsemle | Snidlinges szardínia krém, Zsemle |
| | | Energia: 122.00 Kcal / 509.96 Kj | Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 Kj | Energia: 431.68 Kcal / 1,804.42 Kj | Energia: 380.88 Kcal / 1,592.08 Kj | Energia: 346.36 Kcal / 1,447.78 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír |
| | | 0.20 g 2.80 g 0.00 g | 8.69 g 12.06 g 3.32 g | 12.06 g 18.80 g 5.80 g | 14.66 g 9.79 g 2.41 g | 16.24 g 15.25 g 3.33 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 24.00 g 9.60 g 0.16 g | 32.37 g 0.05 g 1.36 g | 53.35 g 19.45 g 2.54 g | 59.08 g 10.25 g 1.79 g | 31.80 g 0.00 g 1.08 g | | |
| | | | | | | |
| Ebéd | (00163) Tej, tojás, szójamentes | Paradicsom leves , Borsos pulykatokány, Párolt rizsköret | Májgaluska leves, Vagdalt , Burgonyafőzelék | Tárkonyos zöldségleves, paprikás halszelet, Grillezett zöldségek, Párolt barnarizs | Őszibarackleves, Majorannás pulykatokány, Burgonya petrezselymes | Sárgaborsó krémleves, Bolognai spagetti feltét, Tészta köret |
| | | Energia: 501.35 Kcal / 2,095.64 Kj | Energia: 568.53 Kcal / 2,376.46 Kj | Energia: 743.78 Kcal / 3,109.00 Kj | Energia: 508.95 Kcal / 2,127.41 Kj | Energia: 734.07 Kcal / 3,068.41 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 | 20.14 g 26.42 g 5.34 g | 32.73 g 29.61 g 2.54 g | 24.59 g 14.39 g 2.81 g | 37.57 g 17.79 g 3.05 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 | 58.47 g 0.36 g 3.57 g | 85.09 g 0.60 g 3.87 g | 66.12 g 1.34 g 1.28 g | 106.58 g 2.21 g 1.32 g | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2021.03.08. - 2021.03.12.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|----------------|--|---|--|--|--|--|
| Uzsonna | (00163) Tej, tojás, szójamentes | Pulykamellsonka, Minimargarin, Zsemle | Kakaós csiga 50 g Gm | Zöldségkrém diétás, Zsemle | Zsemle, Tavaszi virslikrém | Zabkása gyümölcscsel, rizstejes |
| | | Energia: 245.09 Kcal / 1,024.48 Kj | Energia: 224.15 Kcal / 936.95 Kj | Energia: 236.89 Kcal / 990.20 Kj | Energia: 227.07 Kcal / 949.15 Kj | Energia: 224.14 Kcal / 936.91 Kj |
| | | Fehérje 11.88 g Zsír 7.50 g T.Zsírsv 1.57 g | Fehérje 1.42 g Zsír 9.36 g T.Zsírsv 0.00 g | Fehérje 5.65 g Zsír 6.92 g T.Zsírsv 2.18 g | Fehérje 7.68 g Zsír 7.39 g T.Zsírsv 2.51 g | Fehérje 6.04 g Zsír 4.43 g T.Zsírsv 0.07 g |
| | | Szénhidrát 32.51 g Cukor 0.05 g Só 1.70 g | Szénhidrát 31.90 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g | Szénhidrát 35.71 g Cukor 0.00 g Só 2.97 g | Szénhidrát 31.33 g Cukor 0.06 g Só 0.91 g | Szénhidrát 39.98 g Cukor 4.98 g Só 0.28 g |
| | | | | | | |

.....
Készítette

.....
Ellen rizte

