

Heti étlap 2021.04.19. - 2021.04.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00155) Gluténmentes diéta	Gabonagolyó kakaós gm., Poharas tej	Gluténmentes kenyér, Zala felvágott, Uborka, Minimargarin	Gyümölcs ivólé 0,2l, Főtt tojás, Zöldpaprika, Gluténmentes bagett	Poharas kakaó, Pulyka párizsikrém, Gluténmentes bagett	Gluténmentes kenyér, Gyümölcslé 0,2 l 100%-os, Minimargarin, Soproni felvágott
		Energia: 88.42 Kcal / 369.60 KJ	Energia: 329.38 Kcal / 1,376.81 KJ	Energia: 304.89 Kcal / 1,274.44 KJ	Energia: 440.96 Kcal / 1,843.21 KJ	Energia: 922.92 Kcal / 3,857.81 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	8.57 g 19.20 g 4.11 g	7.66 g 6.39 g 1.34 g	13.91 g 15.02 g 3.53 g	6.51 g 23.36 g 5.78 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	30.39 g 0.05 g 1.07 g	53.04 g 10.80 g 0.14 g	57.83 g 0.00 g 1.03 g	166.87 g 0.05 g 0.06 g		
Ebéd	(00155) Gluténmentes diéta	Csurgatott tojásleves, Brassói származás aprópecsenye	Húsgaluskaleves, Fokhagymás csirkecomb, Majorannás burgonyafőzelék	Fahéjas almaleves, Sztroganoff csirkeragu, Párolt bamarizs	Karalábéleves, Natur csirkemell, Tepsisburgonya, Párolt zöldségköret	Legényfogó leves, Gyümölcsös tejberizs
		Energia: 522.44 Kcal / 2,183.80 KJ	Energia: 569.92 Kcal / 2,382.27 KJ	Energia: 711.12 Kcal / 2,972.48 KJ	Energia: 567.93 Kcal / 2,373.95 KJ	Energia: 610.37 Kcal / 2,551.35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		24.92 g 21.82 g 3.31 g	43.46 g 20.13 g 2.50 g	33.34 g 18.55 g 3.02 g	43.80 g 15.09 g 0.79 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
51.21 g 0.00 g 2.56 g	55.89 g 0.00 g 5.82 g	107.03 g 0.52 g 5.70 g	64.81 g 0.00 g 4.25 g	65.53 g 4.92 g 2.76 g		
Uzsonna	(00155) Gluténmentes diéta	Csirkemell sonka, Minimargarin, Gluténmentes bagett	Gluténmentes kenyér, Tonhal krém	Paprika krém, Gluténmentes bagett	Gluténmentes almás táska	Brokkolis zöldségpástétom, Gluténmentes kenyér
		Energia: 291.30 Kcal / 1,217.63 KJ	Energia: 277.63 Kcal / 1,160.49 KJ	Energia: 256.95 Kcal / 1,074.05 KJ	Energia: 226.68 Kcal / 947.52 KJ	Energia: 153.45 Kcal / 641.42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.68 g 7.96 g 1.41 g	4.30 g 15.45 g 3.15 g	2.12 g 7.47 g 1.91 g	2.04 g 7.80 g 0.00 g	0.33 g 5.04 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43.55 g 0.05 g 0.92 g	27.49 g 0.00 g 0.20 g	42.40 g 0.00 g 0.69 g	34.92 g 0.00 g 0.00 g	26.70 g 0.00 g 0.00 g		





Heti étlap 2021.04.19. - 2021.04.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna			  			

.....  
Készítette

.....  
Ellenőrizte

