



Heti étlap 2021.04.19. - 2021.04.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00163) Tej, tojás, szójamentes	Gabonagolyó kakaós gm., Rizsital	Zala felvágott, Minimargarin, Uborka, Zsemle	Zsemle, Gyümölcs ivólé 0,2l, Zöldpaprika, Diákcsemege csemege szeletelt kg	Zsemle, Rizsital 1 L-es kakaós The Bridge , Pulyka párizsikrém	Soproni felvágott, Minimargarin, Gyümölcslé 0,2 l 100%-os, Zsemle
		Energia: 122.00 Kcal / 509.96 Kj	Energia: 302.27 Kcal / 1,263.49 Kj	Energia: 264.02 Kcal / 1,103.60 Kj	Energia: 415.99 Kcal / 1,738.84 Kj	Energia: 916.30 Kcal / 3,830.13 Kj
		Fehérje 0.20 g Zsír 2.80 g T.Zsírsv 0.00 g	Fehérje 11.62 g Zsír 14.37 g T.Zsírsv 4.11 g	Fehérje 8.72 g Zsír 5.74 g T.Zsírsv 0.10 g	Fehérje 11.19 g Zsír 15.40 g T.Zsírsv 4.53 g	Fehérje 11.26 g Zsír 18.70 g T.Zsírsv 5.78 g
		Szénhidrát 24.00 g Cukor 9.60 g Só 0.16 g	Szénhidrát 31.58 g Cukor 0.05 g Só 1.86 g	Szénhidrát 43.52 g Cukor 10.80 g Só 0.85 g	Szénhidrát 56.51 g Cukor 10.20 g Só 1.68 g	Szénhidrát 170.95 g Cukor 0.05 g Só 0.91 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: 594.53 Kcal / 2,485.14 Kj	Energia: 610.37 Kcal / 2,551.35 Kj
		Fehérje 24.78 g Zsír 31.14 g T.Zsírsv 3.16 g	Fehérje 40.14 g Zsír 16.36 g T.Zsírsv 2.89 g	Fehérje 29.26 g Zsír 16.02 g T.Zsírsv 1.29 g	Fehérje 36.15 g Zsír 17.93 g T.Zsírsv 0.90 g	Fehérje 21.65 g Zsír 29.15 g T.Zsírsv 16.81 g
		Szénhidrát 63.45 g Cukor 0.00 g Só 3.55 g	Szénhidrát 52.07 g Cukor 1.44 g Só 5.36 g	Szénhidrát 117.80 g Cukor 2.44 g Só 5.95 g	Szénhidrát 66.03 g Cukor 0.00 g Só 5.74 g	Szénhidrát 65.53 g Cukor 4.92 g Só 2.76 g





Heti étlap 2021.04.19. - 2021.04.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00163) Tej, tojás, szójamentes	Minimargarin, Csirkemell sonka, Zsemle	Zsemle, Tonhal krém	Paprika krém, Zsemle	Gluténmentes almás táská	Zsemle, Brokkolis zöldségpástétom
		Energia: 252.85 Kcal / 1,056.91 KJ	Energia: 271.01 Kcal / 1,132.82 KJ	Energia: 218.50 Kcal / 913.33 KJ	Energia: 226.68 Kcal / 947.52 KJ	Energia: 146.83 Kcal / 613.75 KJ
		Fehérje 13.96 g Zsír 6.94 g T.Zsír 1.41 g	Fehérje 9.05 g Zsír 10.79 g T.Zsír 3.15 g	Fehérje 5.40 g Zsír 6.45 g T.Zsír 1.91 g	Fehérje 2.04 g Zsír 7.80 g T.Zsír 0.00 g	Fehérje 5.08 g Zsír 0.38 g T.Zsír 0.00 g
		Szénhidrát 33.63 g Cukor 0.05 g Só 1.77 g	Szénhidrát 31.57 g Cukor 0.00 g Só 1.05 g	Szénhidrát 32.48 g Cukor 0.00 g Só 1.54 g	Szénhidrát 34.92 g Cukor 0.00 g Só 0.00 g	Szénhidrát 30.78 g Cukor 0.00 g Só 0.85 g

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

