



Heti étlap 2021.09.06. - 2021.09.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00155) Gluténmentes diéta</b>	Méz, Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Poharas tej	Gyümölcs ivólé 0,2l, Fokhagymás felvágott, Minimargarin, Gluténmentes bagett	Padlizsánkrém, Gluténmentes kenyér	Gyümölcslé 0,2 l 100%- os, Paprikás sonka, Minimargarin, Gluténmentes bagett	Kakaós csiga 50 g Gm, Poharas tej
		Energia: 393.81 Kcal / 1,646.13 KJ	Energia: 393.14 Kcal / 1,643.33 KJ	Energia: 188.27 Kcal / 786.97 KJ	Energia: 883.83 Kcal / 3,694.41 KJ	Energia: 312.57 Kcal / 1,306.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.65 g 14.04 g 2.80 g	6.70 g 16.70 g 4.86 g	1.33 g 6.36 g 0.10 g	11.54 g 10.24 g 2.17 g	7.62 g 12.36 g 1.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60.25 g 24.35 g 0.21 g	52.35 g 10.89 g 0.92 g	31.37 g 0.00 g 0.09 g	180.91 g 0.05 g 0.51 g	41.10 g 0.00 g 0.20 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00155) Gluténmentes diéta</b>	Csurgatott tojásleves, Brassói szárnyas aprópecsenye	Tarhonyaleves, Fokhagymás csirkecomb, Majorannás burgonyafőzelék	Fahéjas almaleves, Sztroganoff csirkeragu, Párolt barnarizs	Karalábéleves, Natur csirkemell, Tepsisburgonya, Párolt zöldségköret	Legényfogó leves, Gyümölcsös tejberizs
		Energia: 522.44 Kcal / 2,183.80 KJ	Energia: 520.03 Kcal / 2,173.73 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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.92 g 21.82 g 3.31 g	36.32 g 16.71 g 1.32 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	57.72 g 0.00 g 3.08 g	107.03 g 0.52 g 5.70 g	64.81 g 0.00 g 2.77 g	65.53 g 4.92 g 2.76 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00155) Gluténmentes diéta</b>	Csirkemell sonka, Minimargarin, Gluténmentes kenyér	Minidzsem, Minimargarin, Gluténmentes bagett	Baromfipárizsi, Minimargarin, Gluténmentes kenyér	Tojáskrém TM., Uborka, Gluténmentes kenyér	Tavaszi felvágott, Minimargarin, Gluténmentes kenyér
		Energia: 259.47 Kcal / 1,084.58 KJ	Energia: 293.20 Kcal / 1,225.58 KJ	Energia: 292.59 Kcal / 1,223.03 KJ	Energia: 372.74 Kcal / 1,558.05 KJ	Energia: 280.75 Kcal / 1,173.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.21 g 11.60 g 1.41 g	1.88 g 7.40 g 1.20 g	5.09 g 18.32 g 3.95 g	3.68 g 24.64 g 6.01 g	4.47 g 16.89 g 3.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.55 g 0.05 g 0.92 g	53.65 g 0.05 g 0.00 g	26.83 g 0.05 g 0.00 g	27.77 g 0.00 g 0.41 g	27.70 g 0.05 g 0.74 g		





Heti étlap 2021.09.06. - 2021.09.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

.....  
Készítette

.....  
Ellenőrizte

