

Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00155) Gluténmentes diéta	Diákcsemege paprikás szeletelt kg, Minimargarin, Gyümölcs ivólé 0,2l, Gluténmentes bagett	Főtt pulykavirslí, Miniketchup, Gluténmentes kenyér, Poharas kakaó	Paprika krém, Gluténmentes bagett	Humusz, Gluténmentes kenyér, Poharas tej	Gyümölcslé 0,2 l 100%-os, Párizsikrém, Gluténmentes kenyér
		Energia: 349.52 Kcal / 1,460.99 KJ	Energia: 409.62 Kcal / 1,712.21 KJ	Energia: 256.95 Kcal / 1,074.05 KJ	Energia: 416.03 Kcal / 1,739.01 KJ	Energia: 882.54 Kcal / 3,689.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.91 g 13.03 g 3.42 g	13.61 g 17.44 g 4.21 g	2.12 g 7.47 g 1.91 g	9.61 g 20.62 g 5.40 g	6.94 g 17.26 g 3.53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51.99 g 10.85 g 0.51 g	47.51 g 4.20 g 1.47 g	42.40 g 0.00 g 0.69 g	43.54 g 0.00 g 1.02 g	167.83 g 0.00 g 0.89 g		
			  			
Ebéd	(00155) Gluténmentes diéta	Vadas pulykaragu, Gluténmentes tésztaköret, Meggy leves	Csontleves tésztabetéttel, Fokhagymás vasalt csirkemell, Sóskafozélék diétás, Főtt burgonya	Rozmaringos csirkeragu leves, Tejben köles	Francia hagymaleves, Dubarry sertésszelet, Párolt rizsköret	Sajtkrém leves, Húspogácsa, Párolt mexikói zöldség, Burgonyapüré
		Energia: 781.07 Kcal / 3,264.87 KJ	Energia: 489.38 Kcal / 2,045.61 KJ	Energia: 438.68 Kcal / 1,833.68 KJ	Energia: 854.31 Kcal / 3,571.02 KJ	Energia: 736.01 Kcal / 3,076.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28.45 g 21.06 g 3.03 g	35.85 g 14.53 g 0.63 g	22.83 g 9.32 g 2.93 g	34.60 g 32.10 g 9.93 g	37.31 g 38.47 g 16.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
117.76 g 0.09 g 2.33 g	55.01 g 0.90 g 5.13 g	65.59 g 0.14 g 1.48 g	102.87 g 0.00 g 3.07 g	55.10 g 0.24 g 5.58 g		
   	 	  	 			
Uzsonna	(00155) Gluténmentes diéta	Minimargarin, Méz, Gluténmentes bagett	Briós Gm	Csirkemell sonka, Minimargarin, Gluténmentes bagett	Olasz felvágott, Minimargarin, Gluténmentes bagett	Pulyka felvágott, Minimargarin, Gluténmentes kenyér
		Energia: 337.22 Kcal / 1,409.58 KJ	Energia: 107.35 Kcal / 448.72 KJ	Energia: 291.30 Kcal / 1,217.63 KJ	Energia: 372.82 Kcal / 1,558.39 KJ	Energia: 251.71 Kcal / 1,052.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		1.92 g 7.40 g 1.20 g	0.93 g 0.13 g 0.00 g	10.68 g 7.96 g 1.41 g	7.28 g 19.72 g 5.78 g	7.13 g 12.16 g 1.57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
65.05 g 24.35 g 0.01 g	25.40 g 6.00 g 0.00 g	43.55 g 0.05 g 0.92 g	40.87 g 0.05 g 1.68 g	28.43 g 0.05 g 0.85 g		





Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

