



Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00159) Tej,tojás,szója,o. mag,zellerm.	Diákcsemege paprikás szeletelt kg, Zsemle, Minimargarin, Gyümölcs ivólé 0,2l	Rizsital 1 L-es kakaós The Bridge , Főtt pulykavirsli, Miniketchup, Zsemle	Paprika krém, Zsemle	Rizsital, Humusz, Zsemle	Gyümölcslé 0,2 l 100%-os, Párizsikrém, Zsemle										
		Energia: 311.07 Kcal / 1,300.27 KJ	Energia: 416.48 Kcal / 1,740.89 KJ	Energia: 218.50 Kcal / 913.33 KJ	Energia: 442.99 Kcal / 1,851.70 KJ	Energia: 875.92 Kcal / 3,661.35 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.19 g	12.01 g	3.42 g	12.36 g	14.18 g	5.21 g	5.40 g	6.45 g	1.91 g	8.36 g	15.76 g	3.80 g	11.69 g	12.60 g	3.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.07 g	10.85 g	1.36 g	60.19 g	14.40 g	2.12 g	32.48 g	0.00 g	1.54 g	62.42 g	9.60 g	1.83 g	171.91 g	0.00 g	1.74 g		
Ebéd	(00159) Tej,tojás,szója,o. mag,zellerm.	Meggy leves, Vadas pulykaragu , Tészta köret	Csontleves tésztabetéttel, Fokhagymás vasalt csirkemell, Főtt burgonya, Sóska főzelék diétás	Rozmaringos csirkeragu leves, Tejben Köles GM. TM	Francia hagymaleves, Dubarry szelet, Párolt rizsköret	Sütőtökrémleves, Húspogácsa, Párolt mexikói zöldség , Burgonyapüré										
		Energia: 619.76 Kcal / 2,590.60 KJ	Energia: 478.97 Kcal / 2,002.09 KJ	Energia: 648.55 Kcal / 2,710.94 KJ	Energia: 782.78 Kcal / 3,272.02 KJ	Energia: 638.88 Kcal / 2,670.52 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.24 g	15.73 g	2.93 g	34.63 g	14.79 g	0.77 g	17.65 g	34.75 g	20.75 g	28.40 g	24.91 g	4.76 g	25.62 g	27.43 g	8.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.23 g	0.88 g	2.80 g	52.91 g	0.90 g	4.84 g	65.59 g	6.66 g	1.24 g	107.99 g	2.40 g	1.96 g	67.85 g	0.72 g	5.33 g		





Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00159) Tej, tojás, szója, o. mag, zellerm.	Minimargarin, Zsemle, Méz	Briós Gm	Csirkemell sonka, Minimargarin, Zsemle	Olasz felvágott, Zsemle, Minimargarin	Pulyka felvágott, Zsemle, Minimargarin
		Energia: 298.77 Kcal / 1,248.86 Kj	Energia: 107.35 Kcal / 448.72 Kj	Energia: 252.85 Kcal / 1,056.91 Kj	Energia: 334.37 Kcal / 1,397.67 Kj	Energia: 245.09 Kcal / 1,024.48 Kj
		Fehérje 5.20 g Zsír 6.38 g T.Zsír 1.20 g	Fehérje 0.93 g Zsír 0.13 g T.Zsír 0.00 g	Fehérje 13.96 g Zsír 6.94 g T.Zsír 1.41 g	Fehérje 10.56 g Zsír 18.70 g T.Zsír 5.78 g	Fehérje 11.88 g Zsír 7.50 g T.Zsír 1.57 g
		Szénhidrát 55.13 g Cukor 24.35 g Só 0.86 g	Szénhidrát 25.40 g Cukor 6.00 g Só 0.00 g	Szénhidrát 33.63 g Cukor 0.05 g Só 1.77 g	Szénhidrát 30.95 g Cukor 0.05 g Só 2.53 g	Szénhidrát 32.51 g Cukor 0.05 g Só 1.70 g

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

