

Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00162) Tej,tojás,szója,gl utén,olajos mag	Diákcsemege paprikás szeletelt kg, Minimargarin, Gyümölcs ivólé 0,2l, Gluténmentes bagett	Főtt pulykavirslí, Miniketchup, Gluténmentes kenyér, Rizsital 1 L-es kakaós The Bridge	Paprika krém, Gluténmentes bagett	Humusz, Gluténmentes kenyér, Rizsital	Gyümölcslé 0,2 l 100%-os, Párizsikrém, Gluténmentes kenyér										
		Energia: 349.52 Kcal / 1,460.99 Kj	Energia: 423.10 Kcal / 1,768.56 Kj	Energia: 256.95 Kcal / 1,074.05 Kj	Energia: 449.61 Kcal / 1,879.37 Kj	Energia: 882.54 Kcal / 3,689.02 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.91 g	13.03 g	3.42 g	7.61 g	18.84 g	5.21 g	2.12 g	7.47 g	1.91 g	3.61 g	20.42 g	3.80 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	56.11 g	14.40 g	1.27 g	42.40 g	0.00 g	0.69 g	58.34 g	9.60 g	0.98 g	167.83 g	0.00 g	0.89 g		
						 										
Ebéd	(00162) Tej,tojás,szója,gl utén,olajos mag	Meggy leves, Vadas pulykaragu , Gluténmentes tésztaköret	Csontleves tésztabetéttel, Fokhagymás vasalt csirkemell, Sóskafozelék diétás, Főtt burgonya	Rozmaringos csirkeragu leves, Vaniliasodó , Tejben Köles GM. TM	Francia hagymaleves, Dubarry szelet, Párolt rizsköret	Sütőtökrémleves, Húspogácsa, Párolt mexikói zöldség , Burgonyapüré										
		Energia: 748.92 Kcal / 3,130.49 Kj	Energia: 502.46 Kcal / 2,100.28 Kj	Energia: 948.17 Kcal / 3,963.35 Kj	Energia: 782.78 Kcal / 3,272.02 Kj	Energia: 638.88 Kcal / 2,670.52 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.34 g	17.68 g	2.69 g	35.58 g	15.57 g	0.77 g	23.96 g	50.65 g	30.32 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		
121.25 g	0.88 g	4.24 g	56.16 g	0.90 g	5.11 g	98.50 g	10.80 g	1.66 g	107.99 g	2.40 g	1.96 g	67.85 g	0.72 g	5.33 g		
  		 														
Uzsonna	(00162) Tej,tojás,szója,gl utén,olajos mag	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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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		





Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

	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

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

