



Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00165) Olajosmagmentés	Diákcsemege paprikás szeletelt kg, Zsemle, Minimargarin, Gyümölcs ivólé 0,2l	Főtt pulykavirslí, Miniketchup, Zsemle, Poharas kakaó	Paprika krém, Zsemle	Humusz, Zsemle, Poharas tej	Gyümölcslé 0,2 l 100%-os, Párizsikrém, Zsemle										
		Energia: 311.07 Kcal / 1,300.27 KJ	Energia: 403.00 Kcal / 1,684.54 KJ	Energia: 218.50 Kcal / 913.33 KJ	Energia: 409.41 Kcal / 1,711.33 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	18.36 g	12.78 g	4.21 g	5.40 g	6.45 g	1.91 g	14.36 g	15.96 g	5.40 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	51.59 g	4.20 g	2.32 g	32.48 g	0.00 g	1.54 g	47.62 g	0.00 g	1.87 g	171.91 g	0.00 g	1.74 g		
Ebéd	(00165) Olajosmagmentés	Meggy leves, Vadas pulykaragu, Tészta köret	Csontleves tésztabetéttel, Fokhagymás vasalt csirkemell, Sóskafezelék diétás, Főtt burgonya	Rozmaringos csirkeragu leves, Tejben köles, Vaniliasodó	Francia hagymaleves, Dubarry sertésszelet, Párolt rizsköret	Sajtkrém leves, Húspogácsa, Burgonyapüré, Párolt mexikói zöldség										
		Energia: 599.95 Kcal / 2,507.79 KJ	Energia: 489.38 Kcal / 2,045.61 KJ	Energia: 506.68 Kcal / 2,117.92 KJ	Energia: 742.78 Kcal / 3,104.82 KJ	Energia: 736.01 Kcal / 3,076.52 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.87 g	20.68 g	3.22 g	35.85 g	14.53 g	0.63 g	23.99 g	13.73 g	5.27 g	32.20 g	31.11 g	9.91 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
71.69 g	0.09 g	0.88 g	55.01 g	0.90 g	5.13 g	71.38 g	2.03 g	1.62 g	79.62 g	0.00 g	2.92 g	55.10 g	0.24 g	5.58 g		





Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00165) Olajosmagmentés	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

