



Heti étlap 2021.09.06. - 2021.09.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00159) Tej,tojás,szója,o. mag,zellerm.	Rizsital, Méz, Minimargarin, Zsemle	Gyümölcs ivólé 0,2l, Fokhagymás felvágott, Minimargarin, Zsemle	Padlizsánkrém, Zsemle	Gyümölcslé 0,2 l 100%- os, Paprikás sonka, Minimargarin, Zsemle	Rizsital, Kakaós csiga 50 g Gm	
		Energia: 420.77 Kcal / 1,758.82 Kj	Energia: 354.69 Kcal / 1,482.60 Kj	Energia: 181.65 Kcal / 759.30 Kj	Energia: 845.38 Kcal / 3,533.69 Kj	Energia: 346.15 Kcal / 1,446.91 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		5.40 g 9.18 g 1.20 g	9.98 g 15.68 g 4.86 g	6.08 g 1.70 g 0.10 g	14.82 g 9.22 g 2.17 g	1.62 g 12.16 g 0.00 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
79.13 g 33.95 g 1.02 g	42.43 g 10.89 g 1.77 g	35.45 g 0.00 g 0.94 g	170.99 g 0.05 g 1.36 g	55.90 g 9.60 g 0.16 g			
Ebéd	(00159) Tej,tojás,szója,o. mag,zellerm.	Brassói szárnyas aprópecsenye , Rántott leves	Tarhonyaleves, Fokhagymás csirkecomb, Majorannás burgonyafőzelék TM.	Fahéjas almaleves , Sztroganoff pulykaragu, Párolt barnarizs	Karalábéleves, Natur csirkemell, Tepsisburgonya, Párolt zöldségköret	Legényfogyó leves, Gyümölcsös tejberizs	
		Energia: 718.37 Kcal / 3,002.79 Kj	Energia: 537.47 Kcal / 2,246.62 Kj	Energia: 724.58 Kcal / 3,028.74 Kj	Energia: 594.53 Kcal / 2,485.14 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	
		25.33 g 34.95 g 3.16 g	28.40 g 17.14 g 1.66 g	29.26 g 16.02 g 1.29 g	36.15 g 17.93 g 0.90 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	
69.51 g 0.00 g 3.92 g	61.84 g 0.00 g 3.45 g	117.80 g 2.44 g 5.95 g	66.03 g 0.00 g 4.26 g	65.53 g 4.92 g 2.76 g			
Uzsonna	(00159) Tej,tojás,szója,o. mag,zellerm.	Csirkemell sonka, Minimargarin, Zsemle	Minidzsem, Minimargarin, Zsemle	Baromfipárizsi, Minimargarin, Zsemle	Tojáskrém TM., Zsemle, Uborka	Tavaszi felvágott, Minimargarin, Zsemle	
		Energia: 252.85 Kcal / 1,056.91 Kj	Energia: 254.75 Kcal / 1,064.86 Kj	Energia: 285.97 Kcal / 1,195.35 Kj	Energia: 366.12 Kcal / 1,530.38 Kj	Energia: 274.13 Kcal / 1,145.86 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		13.96 g 6.94 g 1.41 g	5.16 g 6.38 g 1.20 g	9.84 g 13.66 g 3.95 g	8.43 g 19.98 g 6.01 g	9.22 g 12.23 g 3.40 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
33.63 g 0.05 g 1.77 g	43.73 g 0.05 g 0.85 g	30.91 g 0.05 g 0.85 g	31.85 g 0.00 g 1.26 g	31.78 g 0.05 g 1.59 g			





Heti étlap 2021.09.06. - 2021.09.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00159) Tej, tojás, szója, o. mag, zellerm.	 	 	 	 	

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

