

Heti étlap 2021.09.06. - 2021.09.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00165) Olajosmagmentés	Méz, Minimargarin, Zsemle, Poharas tej	Gyümölcs ivólé 0,2l, Fokhagymás felvágott, Minimargarin, Zsemle	Padlizsánkrém, Zsemle	Gyümölcslé 0,2 l 100%-os, Paprikás sonka, Minimargarin, Zsemle	Kakaós csiga 50 g Gm, Poharas tej	
		Energia: 387.19 Kcal / 1,618.45 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: 312.57 Kcal / 1,306.54 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		11.40 g 9.38 g 2.80 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	7.62 g 12.36 g 1.60 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
64.33 g 24.35 g 1.06 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	41.10 g 0.00 g 0.20 g			
Ebéd	(00165) Olajosmagmentés	Csurgatott tojásleves, Brassói szárnyas aprópecsenye	Tarhonyaleves, Fokhagymás csirkecomb, Majorannás burgonya főzelék	Fahéjas almaleves, Sztroganoff csirkeragu, Párolt barnarizs	Karalábéleves, Natur csirkemell, Tepsisburgonya, Párolt zöldségköret	Legényfogyó leves, Gyümölcsös tejberizs	
		Energia: 539.33 Kcal / 2,254.40 KJ	Energia: 483.37 Kcal / 2,020.49 KJ	Energia: 711.12 Kcal / 2,972.48 KJ	Energia: 567.93 Kcal / 2,373.95 KJ	Energia: 610.37 Kcal / 2,551.35 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		25.52 g 22.52 g 3.36 g	33.01 g 15.76 g 1.32 g	33.34 g 18.55 g 3.02 g	43.80 g 15.09 g 0.79 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	
53.20 g 0.00 g 2.60 g	52.45 g 0.00 g 4.52 g	107.03 g 0.52 g 5.70 g	64.81 g 0.00 g 2.77 g	65.53 g 4.92 g 2.76 g			
Uzsonna	(00165) Olajosmagmentés	Csirkemell sonka, Minimargarin, Zsemle	Minidzsem, Minimargarin, Zsemle	Baromfipárizsi, Minimargarin, Zsemle	Tojáskrém TM., Zsemle, Uborka	Minimargarin, Zsemle, Tavaszi felvágott	
		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.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		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
<b>Uzsonna</b>	(00165) Olajosmagmentes					

.....  
Készítette

.....  
Ellenőrizte

