



Heti étlap 2022.04.11. - 2022.04.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00155) Gluténmentes diéta	Zöldpaprika, Gyümölcs ivólé 0,2l, Minimargarin, Zsemle Gm	Gyümölcs ivólé 0,2l, Főtt tojás, Kenyér Gm B&C 490 g	Brokkolikrém, Kenyér Gm B&C 490 g	Baromfimáj pástétom, Lilahagyma, Gluténmentes bagett, Poharas tej	Főtt pulykavirslis, Miniketchup, Kenyér Gm B&C 490 g, Gyümölcs ivólé 0,2l	
		Energia: 301.57 Kcal / 1,260.56 Kj	Energia: 176.80 Kcal / 739.02 Kj	Energia: 133.68 Kcal / 558.78 Kj	Energia: 397.74 Kcal / 1,662.55 Kj	Energia: 258.69 Kcal / 1,081.32 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.87 g 8.80 g 1.30 g	6.17 g 6.40 g 1.34 g	1.57 g 7.59 g 1.93 g	16.35 g 11.92 g 4.30 g	7.85 g 12.60 g 4.31 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
54.55 g 12.83 g 1.50 g	24.24 g 10.80 g 0.14 g	13.61 g 0.00 g 0.40 g	53.34 g 0.60 g 0.37 g	28.81 g 15.00 g 1.27 g			
Ebéd	(00155) Gluténmentes diéta	Erőleves tésztával, Sonkás szárnyastokány, Párolt rizsköret	Burgonyakrémleves, Tökfőzelék, Sült baromfi virsli	Gyümölcs ivólé 0,2l, Csirkepaprikás, Gluténmentes tésztaköret	Hasé leves, paprikás halszelet, Vajas főtt burgonya	Szárnys lencsegulyásleves, Tejbedara, Kakaó szórát	
		Energia: 563.46 Kcal / 2,355.26 Kj	Energia: 597.20 Kcal / 2,496.30 Kj	Energia: 692.45 Kcal / 2,894.44 Kj	Energia: 619.27 Kcal / 2,588.55 Kj	Energia: 472.26 Kcal / 1,974.05 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.69 g 15.51 g 0.96 g	18.23 g 33.99 g 8.57 g	22.37 g 14.85 g 1.02 g	39.38 g 17.33 g 4.14 g	25.68 g 10.83 g 2.81 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
79.22 g 0.00 g 1.40 g	51.00 g 0.04 g 1.81 g	116.11 g 10.80 g 0.37 g	68.46 g 0.00 g 1.27 g	68.93 g 16.25 g 0.49 g			
Uzsonna	(00155) Gluténmentes diéta	Diákcsemege csemege szeletelt kg, Minimargarin, Gluténmentes bagett	Tonhal krém, Kenyér Gm B&C 490 g	Pulykamellsonka, Minimargarin, Kenyér Gm B&C 490 g	Zala felvágott, Minimargarin, Gluténmentes bagett	Snidlinges margarinkrém, Kenyér Gm B&C 490 g	
		Energia: 298.98 Kcal / 1,249.74 Kj	Energia: 187.22 Kcal / 782.58 Kj	Energia: 161.30 Kcal / 674.23 Kj	Energia: 337.10 Kcal / 1,409.08 Kj	Energia: 316.27 Kcal / 1,322.01 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.74 g 12.51 g 1.20 g	4.64 g 11.91 g 3.15 g	7.47 g 8.62 g 1.57 g	8.04 g 15.36 g 4.11 g	0.79 g 29.51 g 7.60 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40.79 g 0.05 g 0.00 g	13.59 g 0.00 g 0.20 g	14.53 g 0.05 g 0.85 g	40.99 g 0.05 g 1.00 g	12.98 g 0.00 g 1.38 g			





Heti étlap 2022.04.11. - 2022.04.15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>		  			

.....  
Készítette

.....  
Ellenőrizte

