

Heti étlap 2022.04.11. - 2022.04.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00162) Tej,tojás,szója,gl utén,olajos mag	Zöldpaprika, Gyümölcs ivólé 0,2l	Gyümölcs ivólé 0,2l, Kenyér Gm B&C 490 g, Méz, Minimargarin	Brokkolikrém, Kenyér Gm B&C 490 g	Rizsital, Baromfimáj pástétom, Lilahagyma, Gluténmentes bagett	Főtt pulykavirslis, Miniketchup, Kenyér Gm B&C 490 g, Gyümölcs ivólé 0,2l										
		Energia: 53.85 Kcal / 225.09 Kj		Energia: 262.98 Kcal / 1,099.26 Kj		Energia: 133.68 Kcal / 558.78 Kj		Energia: 431.32 Kcal / 1,802.92 Kj		Energia: 258.69 Kcal / 1,081.32 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.46 g	0.19 g	0.10 g	0.89 g	7.60 g	1.30 g	1.57 g	7.59 g	1.93 g	10.35 g	11.72 g	2.70 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
12.10 g	10.80 g	0.00 g	48.35 g	35.15 g	0.01 g	13.61 g	0.00 g	0.40 g	68.14 g	10.20 g	0.33 g	28.81 g	15.00 g	1.27 g		
Ebéd	(00162) Tej,tojás,szója,gl utén,olajos mag	Erőleves tésztával, Sonkás szárnyastokány , Párolt rizsköret	Burgonyakrémleves, Tökfőzelék, Sült baromfi virsli	Csirkepaprikás, Gyümölcs ivólé 0,2l, Gluténmentes tésztaköret	Hasé leves, paprikás halszelet, Margarinos főtt burgonya	Szárnyas lencsegulyásleves, Rizstejbedara, Kakaó szórat										
		Energia: 563.46 Kcal / 2,355.26 Kj		Energia: 529.59 Kcal / 2,213.69 Kj		Energia: 692.45 Kcal / 2,894.44 Kj		Energia: 631.76 Kcal / 2,640.76 Kj		Energia: 604.85 Kcal / 2,528.27 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.69 g	15.51 g	0.96 g	14.71 g	25.03 g	5.09 g	22.37 g	14.85 g	1.02 g	38.30 g	21.16 g	5.18 g	20.84 g	26.04 g	13.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.22 g	0.00 g	1.40 g	57.43 g	0.52 g	2.59 g	116.11 g	10.80 g	0.37 g	62.51 g	0.00 g	2.71 g	72.45 g	22.69 g	0.68 g		
Uzsonna	(00162) Tej,tojás,szója,gl utén,olajos mag	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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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
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
Uzsonna			  			

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

