

Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00162) Tej,tojás,szója,gl utén,olajos mag	Minidzsem, Minimargarin 10g, Gluténmentes kenyér, Rizsital	Gyümölcsle , Vitaminos margarinkrém, Gluténmentes zsemle	Gyümölcs ivólé , Virslis margarinkrém TM., Gluténmentes kenyér	Sült zöldségkrém, Gluténmentes kenyér	Gyümölcs ivólé , Csirkemell sonka, Minimargarin, Gluténmentes kenyér
		Energia: 301.94 Kcal / 1,262.11 Kj	Energia: 933.57 Kcal / 3,902.32 Kj	Energia: 244.64 Kcal / 1,022.60 Kj	Energia: 121.81 Kcal / 509.17 Kj	Energia: 217.06 Kcal / 907.31 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0.97 g 11.30 g 1.90 g	2.05 g 17.57 g 4.75 g	3.36 g 13.77 g 4.20 g	1.08 g 6.14 g 1.59 g	9.65 g 8.16 g 1.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49.74 g 9.60 g 0.26 g	182.69 g 1.98 g 2.72 g	24.35 g 10.80 g 0.61 g	15.04 g 0.00 g 0.29 g	26.85 g 10.85 g 0.92 g		
Ebéd	(00162) Tej,tojás,szója,gl utén,olajos mag	Paradicsom leves , Borsos pulykatokány, Párolt rizsköret	Májgaluska leves, Vagdalt , Burgonyafőzelék	Tárkonyos zöldségleves, Grillezett pulykacsik, Grillezett zöldségek, Párolt barnarizs	Őszibarackleves, Sült csirkecomb, Zöldborsófőzelék	Magyaros karfiolleves, Bolognai spagetti feltét, Gluténmentes tésztaköret
		Energia: 518.26 Kcal / 2,166.33 Kj	Energia: 584.35 Kcal / 2,442.58 Kj	Energia: 629.78 Kcal / 2,632.48 Kj	Energia: 808.93 Kcal / 3,381.33 Kj	Energia: 673.47 Kcal / 2,815.10 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		22.79 g 14.69 g 2.35 g	25.08 g 18.21 g 1.14 g	29.42 g 24.31 g 3.40 g	75.78 g 26.14 g 4.39 g	21.95 g 19.66 g 1.99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
75.49 g 2.52 g 0.31 g	74.84 g 0.48 g 1.24 g	73.59 g 0.60 g 1.22 g	67.07 g 0.84 g 2.06 g	102.15 g 2.29 g 2.61 g		
Uzsonna	(00162) Tej,tojás,szója,gl utén,olajos mag	Paprikás csirkemell sonka, Minimargarin 10g, Gluténmentes kenyér	Sertés párizsi, Minimargarin 10g, Gluténmentes zsemle	Soproni felvágott, Minimargarin 10g, Gluténmentes kenyér	Diákcsemege csemege , Minimargarin 10g, Gluténmentes kenyér	Tavaszi felvágott, Minimargarin 10g, Gluténmentes kenyér
		Energia: 188.64 Kcal / 788.52 Kj	Energia: 250.85 Kcal / 1,048.55 Kj	Energia: 259.56 Kcal / 1,084.96 Kj	Energia: 186.00 Kcal / 777.48 Kj	Energia: 199.32 Kcal / 833.16 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.73 g 11.34 g 2.87 g	5.83 g 16.80 g 4.65 g	6.17 g 20.82 g 6.48 g	3.63 g 13.61 g 1.90 g	4.83 g 14.35 g 4.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
13.00 g 0.00 g 0.55 g	41.62 g 1.98 g 1.60 g	12.96 g 0.00 g 0.10 g	12.88 g 0.00 g 0.11 g	13.79 g 0.00 g 0.84 g		





Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

