

Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

| | | 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 gm tm , 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: 609.38 Kcal / 2,547.21 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 | 44.43 g 18.34 g 2.43 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 | 66.32 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 2023.10.16. - 2023.10.20.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|--|--|-------|------|--------|-----------|--------|
| | | | | | | |

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

