




Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00162) Tej,tojás,szója,gl utén,olajos mag	Diákcsemege paprikás szeletelt kg, Minimargarin, Gyümölcs ivólé , Gluténmentes bagett	Főtt pulykavirslí, Miniketchup, Gluténmentes kenyér, Kakaós rizsital The Bridge	Paprika krém, Gluténmentes zsemle	Humusz, Gluténmentes kenyér, Gyümölcs ivólé	Gyümölcslé , Párizsikrém, Gluténmentes kenyér										
		Energia: 349.52 Kcal / 1,460.99 Kj	Energia: 332.69 Kcal / 1,390.64 Kj	Energia: 259.28 Kcal / 1,083.79 Kj	Energia: 285.20 Kcal / 1,192.14 Kj	Energia: 792.13 Kcal / 3,311.10 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.91 g	13.03 g	3.42 g	7.95 g	15.30 g	5.21 g	1.37 g	8.59 g	1.91 g	3.85 g	14.18 g	3.90 g	7.28 g	13.72 g	3.53 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
51.99 g	10.85 g	0.51 g	42.21 g	14.40 g	1.27 g	43.20 g	1.98 g	2.19 g	31.64 g	10.80 g	0.82 g	153.93 g	0.00 g	0.89 g		
						  										
Ebéd	(00162) Tej,tojás,szója,gl utén,olajos mag	Meggy leves, Vadas pulykaragu , Gluténmentes tésztaköret	Sütőtökrémleves, Húspogácsa, Burgonyapüré, Párolt mexikói zöldség	Cukkini krémleves, Dubarry szelet, Párolt rizsköret	Rozmaringos csirkeragu leves, Tejben Köles GM. TM	Csontleves tésztabetéttel, Vasalt csirkemell, Sóskafezelék diétás, Főtt burgonya										
		Energia: 743.00 Kcal / 3,105.74 Kj	Energia: 782.87 Kcal / 3,272.40 Kj	Energia: 737.40 Kcal / 3,082.33 Kj	Energia: 864.55 Kcal / 3,613.82 Kj	Energia: 450.36 Kcal / 1,882.50 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.37 g	15.76 g	2.27 g	28.84 g	31.06 g	10.21 g	29.14 g	21.39 g	4.38 g	23.54 g	46.32 g	27.67 g	35.25 g	10.57 g	0.80 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
126.04 g	0.88 g	2.36 g	88.86 g	0.68 g	1.64 g	104.24 g	2.54 g	0.56 g	87.45 g	8.88 g	1.15 g	54.92 g	0.90 g	3.45 g		
  						 										
Uzsonna	(00162) Tej,tojás,szója,gl utén,olajos mag	Minimargarin, Méz, Gluténmentes bagett	Löncshús, Minimargarin, Gluténmentes kenyér	Csirkemell sonka, Minimargarin, Gluténmentes zsemle	Olasz felvágott, Minimargarin, Gluténmentes zsemle	Pulyka felvágott, Minimargarin, Gluténmentes kenyér										
		Energia: 337.22 Kcal / 1,409.58 Kj	Energia: 192.50 Kcal / 804.65 Kj	Energia: 293.63 Kcal / 1,227.37 Kj	Energia: 375.15 Kcal / 1,568.13 Kj	Energia: 161.30 Kcal / 674.23 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.92 g	7.40 g	1.20 g	4.67 g	13.86 g	3.47 g	9.93 g	9.08 g	1.41 g	6.53 g	20.84 g	5.78 g	7.47 g	8.62 g	1.57 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
65.05 g	24.35 g	0.01 g	13.41 g	0.25 g	1.00 g	44.35 g	2.03 g	2.42 g	41.67 g	2.03 g	3.18 g	14.53 g	0.05 g	0.85 g		





Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

