



Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00162) Tej,tojás,szója,gl utén,olajos mag</b>	Zöldpaprika, Gyümölcs ivólé , Gluténmentes kenyér	Gyümölcs ivólé , Gluténmentes kenyér, Minimargarin, Sertés párizsi	Brokkolikrém, Gluténmentes kenyér	Gyümölcs ivólé , Baromfimáj pástétom, Lilahagyma, Gluténmentes zsemle	Gluténmentes kenyér, Gyümölcs ivólé , Sonkakrém										
		Energia: 116.89 Kcal / 488.60 KJ		Energia: 165.30 Kcal / 690.95 KJ		Energia: 133.68 Kcal / 558.78 KJ		Energia: 359.65 Kcal / 1,503.34 KJ		Energia: 226.04 Kcal / 944.85 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.13 g	1.69 g	0.10 g	5.53 g	14.88 g	4.05 g	1.57 g	7.59 g	1.93 g	9.50 g	10.14 g	2.80 g	9.67 g	8.16 g	2.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.90 g	10.80 g	0.00 g	24.13 g	10.85 g	0.00 g	13.61 g	0.00 g	0.40 g	56.14 g	13.38 g	1.67 g	26.84 g	10.80 g	1.02 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00162) Tej,tojás,szója,gl utén,olajos mag</b>	Erőleves tésztával, Sonkás szárnyastokány , Párolt rizsköret	Burgonyakrémleves, Tökfőzelék, Vagdalt gm tm	Csirkepaprikás, Gluténmentes tésztaköret, Zellerkrémleves	Hasé leves, Burgonyapüré, Vasalt csirkemell	Szárnys lencsegulyásleves, Kelkáposzta főzelék , Főtt pulykavirslí										
		Energia: 541.95 Kcal / 2,265.35 KJ		Energia: 521.12 Kcal / 2,178.28 KJ		Energia: 771.77 Kcal / 3,226.00 KJ		Energia: 460.32 Kcal / 1,924.14 KJ		Energia: 549.04 Kcal / 2,294.99 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.69 g	13.14 g	0.96 g	20.66 g	17.19 g	1.30 g	23.76 g	22.39 g	1.18 g	38.43 g	11.35 g	3.00 g	31.22 g	20.07 g	4.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.22 g	0.00 g	0.94 g	67.12 g	0.52 g	1.85 g	117.37 g	0.00 g	1.98 g	44.72 g	0.00 g	1.19 g	57.00 g	0.00 g	1.64 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00162) Tej,tojás,szója,gl utén,olajos mag</b>	Diákcsemege csemege , Minimargarin, Gluténmentes kenyér	Tonhal krém, Gluténmentes kenyér	Pulykamellsonka, Minimargarin, Gluténmentes kenyér	Zala felvágott, Minimargarin, Gluténmentes zsemle	Snidlinges margarinkrém, Gluténmentes kenyér										
		Energia: 177.02 Kcal / 739.94 KJ		Energia: 187.22 Kcal / 782.58 KJ		Energia: 161.30 Kcal / 674.23 KJ		Energia: 339.90 Kcal / 1,420.78 KJ		Energia: 317.48 Kcal / 1,327.07 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.61 g	12.61 g	1.20 g	4.64 g	11.91 g	3.15 g	7.47 g	8.62 g	1.57 g	7.29 g	16.48 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
12.89 g	0.05 g	0.01 g	13.59 g	0.00 g	0.20 g	14.53 g	0.05 g	0.85 g	41.79 g	2.03 g	2.30 g	12.98 g	0.00 g	1.18 g		





Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna			  			

.....  
Készítette

.....  
Ellenőrizte

