


Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

		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.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		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, Sóskafozelék diétás, Főtt burgonya
		Energia: 743.00 Kcal / 3,105.74 Kj	Energia: 783.16 Kcal / 3,273.61 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.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		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.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		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 2023.11.06. - 2023.11.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

