

Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00010) "A" MENÜ ALSÓ	Tej , Mogorókrém, Félbarna kenyér	Gyümölcsstea, Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma	Karamellás tej, Sajtkrém, Kifli, Jégretek	Tejeskávé, Libazsír, Félbarna kenyér, Lilahagyma	Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 306.73 Kcal / 1,282.13 Kj	Energia: 184.75 Kcal / 772.26 Kj	Energia: 403.53 Kcal / 1,686.76 Kj	Energia: 359.20 Kcal / 1,501.46 Kj	Energia: 219.40 Kcal / 917.09 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12.27 g 7.61 g 0.00 g	5.87 g 1.15 g 0.29 g	15.31 g 10.85 g 4.44 g	12.01 g 13.42 g 3.45 g	5.78 g 4.50 g 2.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45.90 g 8.85 g 1.00 g	36.67 g 7.99 g 0.07 g	60.19 g 19.98 g 1.39 g	46.60 g 9.19 g 1.00 g	39.70 g 8.49 g 0.18 g		
Uzsonna	(00010) "A" MENÜ ALSÓ	Tepertős pogácsa	Csemege szalámi, Margarin , Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Zala felvágott, Margarin , Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Párizsi, Margarin , Császárszemle, Csemege uborka	Briós, Alma
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj	Energia: 217.90 Kcal / 910.82 Kj	Energia: 209.49 Kcal / 875.67 Kj	Energia: 187.42 Kcal / 783.42 Kj	Energia: 184.83 Kcal / 772.59 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0.00 g 0.00 g -1.00 g	8.11 g 8.98 g 3.30 g	9.99 g 8.56 g 2.78 g	7.97 g 7.41 g 2.70 g	4.17 g 3.78 g 1.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
0.00 g 0.00 g 0.00 g	31.91 g 0.80 g 0.69 g	27.28 g 0.05 g 1.83 g	26.64 g 0.71 g 1.04 g	33.04 g 5.54 g 0.33 g		

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte