

Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00010) "A" MENÜ ALSÓ</b>	Tej, Mogyorókrém, Félbarna kenyér	Gyümölcsstea, Körözött, Félbarna kenyér, Póréhagyma	Karamellás tej, Sajtkrém, Kifli, Jégretek	Tejeskávé, Margarin , Kifli	Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 302.85 Kcal / 1,265.91 KJ	Energia: 176.80 Kcal / 739.02 KJ	Energia: 403.53 Kcal / 1,686.76 KJ	Energia: 271.05 Kcal / 1,132.99 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 1.63 g	5.67 g 1.15 g 0.29 g	15.31 g 10.85 g 4.44 g	11.57 g 5.35 g 0.60 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 1.27 g	35.82 g 7.99 g 1.07 g	60.19 g 19.98 g 1.39 g	47.34 g 8.04 g 0.59 g	39.70 g 8.49 g 0.18 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00010) "A" MENÜ ALSÓ</b>	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 0.00 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 0.89 g	33.04 g 5.54 g 0.33 g		

.....  
Készítette

.....  
Ellenőrizte