

Heti étlap 2020.09.07. - 2020.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00084) Diab Kalszeg. (175 CH)	Margarin +Delma, Paradicsom +*, Korpás kenyér +*, Edami sajt +* Ammerlander, Gyümölcstea diab	Kakaó 15 diab, Teljeskiörlésű kenyér +*, Mini jam diab 20g +*	Gyümölcstea diab, Trappista sajt +* Ammerl., Margarin +Delma, Tönkölykenyér +*, Pritamin paprika +*	Citromos tea 15 diab, Uborkás túrókrém 15, Tönkölykenyér +*	Kenőmájas+ * Gyulai, Uborka +*, Norlander kenyér +*, Gyümölcstea diab
		Energia: 222.21 Kcal / 928.84 KJ	Energia: 265.53 Kcal / 1,109.92 KJ	Energia: 291.68 Kcal / 1,219.22 KJ	Energia: 281.13 Kcal / 1,175.12 KJ	Energia: 373.70 Kcal / 1,562.07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.50 g 7.19 g 3.92 g	10.04 g 4.81 g 3.06 g	15.01 g 11.96 g 6.01 g	15.00 g 10.42 g 2.89 g	13.23 g 15.62 g 6.77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.35 g 0.49 g 1.11 g	44.65 g 12.14 g 1.18 g	30.35 g 0.81 g 1.28 g	30.80 g 1.63 g 1.20 g	42.65 g 1.92 g 2.57 g		
		1,7,12,15	1,7,15	1,7,11,12,15	1,3,7,10,11,12,15	1,6,10,12,15
Tízórai	(00084) Diab Kalszeg. (175 CH)	Alma +*	Gyümölcsjoghurt 0%-os * Fittej, Korpás kifli,zsemle +*40g	Mini jam diab 20g +*, Teljeskiörlésű kenyér +*	Korpás kifli,zsemle +*40g, Mini jam diab 20g +*	Korpás kifli,zsemle +*40g, Párizsi baromfi +* Kaiser
		Energia: 76.53 Kcal / 319.90 KJ	Energia: 102.80 Kcal / 429.70 KJ	Energia: 129.80 Kcal / 542.56 KJ	Energia: 125.80 Kcal / 525.84 KJ	Energia: 174.80 Kcal / 730.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.88 g 0.00 g 0.00 g	3.04 g 0.40 g 0.24 g	3.86 g 0.52 g 0.12 g	3.42 g 0.44 g 0.24 g	7.60 g 6.20 g 1.92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
15.40 g 0.00 g 0.02 g	21.08 g 0.32 g 0.52 g	27.00 g 5.44 g 0.65 g	26.08 g 5.32 g 0.53 g	21.88 g 0.52 g 1.35 g		
		1,7	1,15	1,7,15	1,7	
Ebéd	(00084) Diab Kalszeg. (175 CH)	Vegyes gyüm.leves 15ÚJ diab, Zöldséges rizseshús ÚJ 15, Csalamádé kg * (éd.szer)	Burgonya főzelék DIABÚJ , Szárnyas raguleves 15 ÚJ, Sertés vagdalt15ÚJ	Tarhonyaleves zöld.15ÚJ, Rakott zöldbab ÚJ 15, Nektarin+	Brokkoligr.leves ÚJ 15-18 éves, Marhapörkölt ÚJ15, Kuskusz 15 ÚJ, Csemege uborka kg*+ Bond.(cuk.	Mákos metélt 15-18 ÚJ diab, Frankfurtileves 15 ÚJ, Alma +*
		Energia: 493.90 Kcal / 2,064.50 KJ	Energia: 620.84 Kcal / 2,595.11 KJ	Energia: 363.52 Kcal / 1,519.51 KJ	Energia: 470.73 Kcal / 1,967.65 KJ	Energia: 569.29 Kcal / 2,379.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19.27 g 13.58 g 5.16 g	32.97 g 30.30 g 8.61 g	14.92 g 11.80 g 4.29 g	29.66 g 13.12 g 4.53 g	16.98 g 31.16 g 6.64 g



