

Heti étlap 2020.09.07. - 2020.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00136) Glutén - tejmentes	Banán **	Szójajoghurt * Alpro, Kenyér GM +* Alba	Zsemle mix GM+ Alba *, SAJTKRÉM MENTES VIOLIFE* +	Miniméz 25 g. *, Zsemle mix GM+ Alba *	Zsemle mix GM+ Alba *, Párizsi mentes+*Kg Zimbo
		Energia: 262.50 Kcal / 1,097.25 KJ	Energia: 206.95 Kcal / 865.05 KJ	Energia: 236.36 Kcal / 987.98 KJ	Energia: 286.71 Kcal / 1,198.45 KJ	Energia: 276.16 Kcal / 1,154.35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.25 g 0.00 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.48 g 1.62 g 0.21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.07 g 4.89 g 4.43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.09 g 0.09 g 0.03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.37 g 7.73 g 3.15 g
		Szénhidrát Cukor Só 60.50 g 0.00 g 0.06 g	Szénhidrát Cukor Só 43.14 g 2.03 g 2.07 g	Szénhidrát Cukor Só 44.74 g 2.97 g 1.58 g	Szénhidrát Cukor Só 68.10 g 27.27 g 1.39 g	Szénhidrát Cukor Só 44.20 g 2.97 g 2.26 g
		6	11	11	11	
Ebéd	(00136) Glutén - tejmentes	Vegyes gyüm.levés mir. GMTM, Zöldséges rizshús ÚJ 15, Káposztasaláta kg (cukor)	Szárnyas raguleves GM ÚJ, Burgonya főzelék GM TM ÚJ, Sertés vagdalt15ÚJ GM, Kenyér GM+* Alba	Tarhonyaleves zöld. GM ÚJ, Rakott zöldbab ÚJ 15 TM, Nektarin+, Kenyér GM+* Alba	Brokkolir.levés ÚJ TM GM, Marhapörkölt ÚJ15, Csemege uborka kg** Bond.(cuk., Tészta köret GM	Frankfurtileves GM TM ÚJ, Mákos metélt GM ÚJ, Alma +*
		Energia: 556.58 Kcal / 2,326.50 KJ	Energia: 729.62 Kcal / 3,049.81 KJ	Energia: 461.10 Kcal / 1,927.40 KJ	Energia: 665.07 Kcal / 2,779.99 KJ	Energia: 826.69 Kcal / 3,455.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 20.04 g 13.21 g 4.85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30.77 g 24.04 g 5.85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15.16 g 13.17 g 4.30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29.96 g 13.82 g 6.95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25.84 g 20.81 g 4.52 g
		Szénhidrát Cukor Só 68.03 g 12.53 g 3.15 g	Szénhidrát Cukor Só 92.12 g 3.66 g 2.31 g	Szénhidrát Cukor Só 69.38 g 3.37 g 1.41 g	Szénhidrát Cukor Só 103.31 g 5.07 g 1.48 g	Szénhidrát Cukor Só 129.48 g 32.96 g 2.02 g
	(10),(12)	3,9	9,(1),(4),(5),(7)	10,(1),(4),(5),(7),(9)	1,3,(7),(9),(10)	
Uzsonna	(00136) Glutén - tejmentes	Mini jam 25g +*, Mini margarin10 g DB*, Kenyér GM+* Alba	Szőlő+, MagszeletDe nuts +	Paprikás SZALÁMI + Gasztro*, Zsemle mix GM+ Alba *	Szilva +, Kenyér GM+* Alba, SAJTKRÉM MENTES VIOLIFE* +	Geszti Eszti
		Energia: 273.24 Kcal / 1,142.14 KJ	Energia: 330.31 Kcal / 1,380.70 KJ	Energia: 293.36 Kcal / 1,226.24 KJ	Energia: 218.23 Kcal / 912.20 KJ	Energia: 60.29 Kcal / 252.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.12 g 7.05 g 1.90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.61 g 10.89 g 1.16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.57 g 10.09 g 4.23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.70 g 4.80 g 4.40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.56 g 1.86 g 0.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



