

СЕДМИЧНО МЕНЮ от 05.01. до 09.01. 2026 г.

№ на рецепта	ПОНЕДЕЛНИК	Грам	Б	М	В	ККАЛ
223	Пиле с грах яхния +А	250	35,8	12,1	17,8	323,00
17	Какаов мъфин с овесени ядки +А,Б,Г	100	8,5	7	49	294,00
	Хляб бял + А	70	7,4	0,8	52,8	272
	ОБЩО:	420	51,7	19,9	119,6	889
	ВТОРНИК					
241	Св. с ориз, моркови и печена чушка +Г	250	25,7	13	42,3	389,00
426	Айран2% +Г	200	3,2	3,5	4,6	62,00
35,2	хляб пълнозърнест + А	70	8,3	1,2	48,4	235
	ОБЩО:	520	37,2	17,7	95,3	686
	СРЯДА					
266	Кюфтенца по ловджийски +А,Б,Г,Д	180	20,2	6,9	23,8	238,00
357	Плод	200	0,4	0,4	20,8	89,00
	Хляб бял + А	100	7,4	0,8	52,8	272
	ОБЩО:	480	28	8,1	97,4	599
	ЧЕТВЪРТЪК					
86	Зеленчукова супа +А,Б,Г	150	2,2	5,1	8,3	88,00
220	Печено рибно филе +В	100	26,7	8,3	13	233,00
320	г-ра фасул с лютеница	150	3,2	4,6	13,8	109,00
35,2	хляб пълнозърнест + А	70	8,3	1,2	48,4	235
	ОБЩО:	470	40,4	19,2	83,5	665
	ПЕТЪК					
285	Кърначе печено	100	17	18	0,9	234,00
300	г-ра зеле с моркови цвекло+Д	150	1,5	5,8	6,3	83,00
357	Плод	200	0,4	0,4	20,8	89,00
35,3	Хляб бял + А	70	7,4	0,8	52,8	272
	ОБЩО:	520	26,3	25	80,8	678
			Б	М	В	ККАЛ
	% прием за седмица		183,6	89,9	476,6	3517
	% средно за деня		20,881433	23,006402	54,205289	703,4

ИЗГОТВИЛ:  инж.тех..И.Антонов

Листията означени с + съдържат вещества или продукти причиняващи алергии или непоносимост /зърнени култури, ракообразни, яйца, риба, фъстъци, соя, мляко, ядки, целина, синап, сусамово семе, серен диоксид и сулфати с концентрация над 10 mg/kg, лупина, мекотели/ или продукти от изброените вещества.

ЛЕГЕНДА: