



Heti étlap 2020.01.27. - 2020.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00909) Cukor, kalóriaszegény isi X.alsó	Gyümölcs tea diab, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Hideg tej, Vaj, Zsemle, teljes kiőrlésű	Citromos tea diab, Tonhalkrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé Diab, Túrókrém, zöldfűszeres, Kukoricás kenyér	Gyümölcs tea diab, Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom										
		Energia: 211,32 Kcal / 883,32 KJ	Energia: 331,64 Kcal / 1 386,26 KJ	Energia: 196,67 Kcal / 822,08 KJ	Energia: 245,53 Kcal / 1 026,32 KJ	Energia: 237,27 Kcal / 991,79 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,55 g	8,50 g	3,87 g	11,91 g	12,98 g	6,42 g	8,75 g	5,73 g	1,81 g	13,05 g	5,63 g	2,70 g	7,55 g	11,19 g	3,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,77 g	0,36 g	0,55 g	41,41 g	0,00 g	0,76 g	27,16 g	0,02 g	0,66 g	35,74 g	0,15 g	1,84 g	25,40 g	1,26 g	1,16 g		
Ebéd	(00909) Cukor, kalóriaszegény isi X.alsó	Májgaluska leves , Fodros nagykocka , Tejföl, Tehéntúró, Alma	Gyümölcsleves, Rántott csirkemell , Petrezselymes burgonya , Csemege uborka	Csontleves, Levestésztabetét cérnabetét, Sertés pörkölt , Bulgur , Céklasaláta	Burgonyaleves magyaros, Narancs, Főtt virslí, Lencsefőzelék diab fél	Fokhagyma krémleves , Pirított kiskarika tészta , Temesvári pulykaragu, Párolt rizsköret										
		Energia: 532,97 Kcal / 2 227,81 KJ	Energia: 844,50 Kcal / 3 530,01 KJ	Energia: 638,09 Kcal / 2 667,22 KJ	Energia: 699,82 Kcal / 2 925,25 KJ	Energia: 606,28 Kcal / 2 534,25 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,75 g	18,33 g	5,29 g	24,48 g	44,35 g	5,91 g	24,76 g	24,09 g	5,07 g	29,88 g	25,06 g	6,23 g	22,72 g	23,47 g	5,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68,16 g	0,00 g	2,47 g	85,36 g	8,29 g	3,51 g	83,74 g	5,68 g	3,11 g	77,99 g	0,30 g	2,21 g	75,11 g	0,00 g	2,73 g		





Heti étlap 2020.01.27. - 2020.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00909) Cukor, kalóriaszegény isi X.alsó	Zsemle, Májkrém	Tojáskrém, Burgonyás kenyér	Croissant magos	Kockasajt, sonkás, Teljes kiőrlésű kifli	Teljes kiőrlésű kifli, Natúr joghurt
		Energia: 199,72 Kcal / 834,83 KJ	Energia: 130,05 Kcal / 543,61 KJ	Energia: 191,00 Kcal / 798,38 KJ	Energia: 196,85 Kcal / 822,83 KJ	Energia: 201,19 Kcal / 840,97 KJ
		Fehérje 7,88 g Zsír 5,89 g T.Zsír 2,53 g	Fehérje 5,09 g Zsír 1,09 g T.Zsír 0,08 g	Fehérje 4,10 g Zsír 9,25 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 8,04 g Zsír 5,35 g T.Zsír 2,97 g	Fehérje 8,10 g Zsír 3,95 g T.Zsír 3,91 g
		Szénhidrát 28,56 g Cukor 0,00 g Só 1,03 g	Szénhidrát 24,96 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 22,30 g Cukor 0,00 g Só 0,40 g	Szénhidrát 28,90 g Cukor 0,00 g Só 1,10 g	Szénhidrát 33,10 g Cukor 0,00 g Só 1,14 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

