

Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00909) Cukor, kalóriaszegény isi X.alsó	Citromos tea diab, Tavaszi felvágott, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Forralt tej, Minimargarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea diab, Vaj, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Hideg tej, Minidzsem, diabetikus, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Citromos tea diab, Csicseriborsó szendvicskrém, Burgonyás kenyér, Kígyóborka
		Energia: 248,60 Kcal / 1 039,15 KJ	Energia: 288,88 Kcal / 1 207,52 KJ	Energia: 200,36 Kcal / 837,50 KJ	Energia: 388,55 Kcal / 1 624,14 KJ	Energia: 203,60 Kcal / 851,05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,17 g 10,30 g 3,00 g	11,67 g 10,50 g 3,53 g	5,18 g 7,55 g 3,54 g	12,65 g 13,05 g 4,94 g	5,87 g 8,34 g 3,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,33 g 0,02 g 1,01 g	37,04 g 0,00 g 0,92 g	27,55 g 0,36 g 1,00 g	54,00 g 0,00 g 0,92 g	26,02 g 0,02 g 0,21 g		
 	 	 	  	   		
Ebéd	(00909) Cukor, kalóriaszegény isi X.alsó	Csirkebecsináltleves, Gránátos kocka DIAB, Alma	Meggyleves diab, Csirkemell pörkölt , Orsó tészta köret , Mongol saláta	Daragaluska leves , Főtt tojás, Sólet	Sütőtökrém leves , Kölesgolyó, Rizseshús diab, Csalamádé	Kertészleves , Natúr csirkemell, Parajfőzelék, Burgonya főtt fél
		Energia: 488,95 Kcal / 2 043,81 KJ	Energia: 454,06 Kcal / 1 897,97 KJ	Energia: 489,59 Kcal / 2 046,49 KJ	Energia: 494,99 Kcal / 2 069,06 KJ	Energia: 424,23 Kcal / 1 773,28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,01 g 13,67 g 2,63 g	22,15 g 9,40 g 1,59 g	22,85 g 19,32 g 2,54 g	15,82 g 17,07 g 3,61 g	27,85 g 14,47 g 1,99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
71,79 g 0,00 g 1,59 g	69,33 g 4,00 g 3,54 g	53,48 g 0,00 g 5,08 g	68,65 g 3,24 g 3,36 g	45,31 g 0,00 g 2,47 g		
   	   	  	   	  		
Uzsonna	(00909) Cukor, kalóriaszegény isi X.alsó	Zöldfűszeres margarin, Félbarna kenyér	Sertéshúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrém , Zsemle, teljes kiőrlésű	Sajtos párizsi, Margarin, Korpás kenyér	Sonka glutén- és szójamentes, Minimargarin, Félbarna kenyér
		Energia: 160,75 Kcal / 671,94 KJ	Energia: 203,62 Kcal / 851,13 KJ	Energia: 188,22 Kcal / 786,76 KJ	Energia: 240,88 Kcal / 1 006,88 KJ	Energia: 215,84 Kcal / 902,21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,98 g 4,51 g 1,25 g	8,09 g 5,96 g 1,48 g	5,59 g 4,42 g 1,94 g	7,43 g 11,18 g 3,00 g	8,32 g 9,10 g 1,95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

	24,14 g	0,90 g	0,80 g	29,19 g	0,00 g	0,77 g	31,30 g	0,00 g	1,04 g	27,40 g	0,00 g	1,31 g	23,99 g	0,90 g	1,26 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

