



Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00008) Sertésmentes isi X alsó	Citromos tea, Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Karamell , Fonottka	Gyümölcs tea, Vaj, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Hideg tej, Szamócalekvár, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Citromos tea, Csicseriborsó szendvicskrém, Burgonyás kenyér, Kígyóborka
		Energia: 274,43 Kcal / 1 147,12 KJ	Energia: 311,73 Kcal / 1 303,03 KJ	Energia: 319,44 Kcal / 1 335,26 KJ	Energia: 385,30 Kcal / 1 610,55 KJ	Energia: 222,90 Kcal / 931,72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,48 g 11,02 g 3,28 g	10,33 g 6,76 g 3,11 g	5,18 g 7,55 g 3,54 g	11,98 g 12,98 g 4,94 g	5,82 g 8,33 g 3,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,88 g 5,01 g 1,10 g	52,42 g 20,78 g 0,23 g	57,17 g 29,98 g 1,00 g	54,22 g 10,86 g 0,86 g	30,91 g 5,01 g 0,21 g		
Ebéd	(00008) Sertésmentes isi X alsó	Csirkebecsináltleves , Piskótakocka , Csokiöntet, Alma	Meggyleves , Csirkemell pörkölt , Tészta köret , Mongol saláta	Daragaluska leves , Főtt tojás, Sólet , Félbarna kenyér	Sütőtökrém leves , Kölesgolyó, Rizseshús pulyka, Csalamádé	Kertészleves , Natúr csirkemell, Parajfőzelék, Burgonya főtt fél
		Energia: 634,70 Kcal / 2 653,05 KJ	Energia: 618,10 Kcal / 2 583,66 KJ	Energia: 534,15 Kcal / 2 232,75 KJ	Energia: 656,66 Kcal / 2 744,84 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
		23,09 g 19,53 g 3,26 g	25,15 g 13,33 g 2,39 g	24,81 g 16,60 g 2,56 g	23,48 g 20,23 g 4,46 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
88,96 g 20,48 g 2,12 g	98,28 g 14,23 g 2,27 g	70,56 g 0,36 g 5,32 g	94,11 g 3,53 g 5,58 g	45,31 g 0,00 g 2,47 g		





Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00008) Sertésmentes isi X alsó	Pizzás csiga	Párizsi krém, Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrém , Zsemle, teljes kiőrlésű	Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Korpás kenyér	Teljes kiőrlésű gyümölcsös párna										
		Energia: 66,32 Kcal / 277,22 Kj	Energia: 173,49 Kcal / 725,19 Kj	Energia: 188,22 Kcal / 786,76 Kj	Energia: 239,52 Kcal / 1 001,19 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj										
		Fehérje 2,04 g	Zsír 3,20 g	T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 6,54 g	Zsír 4,28 g	T.Zsírsv 1,31 g	Fehérje 5,59 g	Zsír 4,42 g	T.Zsírsv 1,94 g	Fehérje 7,45 g	Zsír 11,14 g	T.Zsírsv 3,28 g	Fehérje 3,09 g	Zsír 12,81 g	T.Zsírsv 3,54 g
		Szénhidrát 6,88 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 27,03 g	Cukor 0,00 g	Só 0,91 g	Szénhidrát 31,30 g	Cukor 0,00 g	Só 1,04 g	Szénhidrát 27,08 g	Cukor 0,00 g	Só 1,42 g	Szénhidrát 22,86 g	Cukor 9,00 g	Só 0,37 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

