



## Heti étlap 2020.01.27. - 2020.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00008) Sertésmentes isi X alsó</b>	Gyümölcs tea, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Hideg tej, Vaj, Méz, Zsemle, teljes kiőrlésű	Citromos tea, Tonhalkrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Túrókrém, zöldfűszeres, Kukoricás kenyér	Gyümölcs tea, Párizsi glutén- és szója mentes, Margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom										
		Energia: 330,40 Kcal / 1 381,07 KJ	Energia: 397,07 Kcal / 1 659,75 KJ	Energia: 216,56 Kcal / 905,22 KJ	Energia: 322,89 Kcal / 1 349,68 KJ	Energia: 1 468,65 Kcal / 6 138,96 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír sav
		5,55 g	8,50 g	3,87 g	11,99 g	12,98 g	6,42 g	8,75 g	5,73 g	1,81 g	12,89 g	5,56 g	2,65 g	51,65 g	15,69 g	3,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,39 g	29,98 g	0,55 g	57,61 g	16,20 g	0,76 g	32,14 g	5,01 g	0,66 g	55,32 g	19,98 g	1,83 g	270,57 g	38,98 g	6,56 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00008) Sertésmentes isi X alsó</b>	Májgaluska leves , Fodros nagykocka , Tejföl, Tehéntúró, Alma	Gyümölcsleves, Rántott csirkemell , Petrezselymes burgonya , Csemege uborka	Csontleves sertésm., Levestésztabetét cérnametélt, Bulgur , Céklasaláta, Pulyka pörkölt	Burgonyaleves magyaros, Főtt baromfivirslis, Lencsefőzelék , Félbarna kenyér, Narancs	Fokhagyma krémleves , Pirított kiskarika tészta , Temesvári pulykaragu, Párolt rizsköret										
		Energia: 548,85 Kcal / 2 294,19 KJ	Energia: 844,50 Kcal / 3 530,01 KJ	Energia: 608,10 Kcal / 2 541,86 KJ	Energia: 795,47 Kcal / 3 325,06 KJ	Energia: 606,27 Kcal / 2 534,21 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír sav
		25,19 g	16,50 g	5,09 g	24,48 g	44,35 g	5,91 g	25,41 g	20,25 g	3,36 g	32,72 g	27,25 g	6,74 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
74,78 g	0,00 g	0,99 g	85,36 g	8,29 g	3,51 g	84,60 g	5,94 g	4,71 g	93,70 g	5,58 g	3,23 g	75,11 g	0,00 g	2,73 g		





### Heti étlap 2020.01.27. - 2020.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00008) Sertésmentes isi X alsó</b>	Zsemle, Minimargarin, Párizsi glutén- és szójamentes			Tojáskrém , Burgonyás kenyér			Croissant magos			Kockasajt, sonkás, Teljes kiőrlésű kifli			Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli		
		Energia: 242,78 Kcal / 1 014,82 KJ			Energia: 184,29 Kcal / 770,33 KJ			Energia: 191,00 Kcal / 798,38 KJ			Energia: 196,85 Kcal / 822,83 KJ			Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,10 g	10,99 g	3,28 g	6,71 g	6,16 g	2,24 g	4,10 g	9,25 g	0,00 g	8,04 g	5,35 g	2,97 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,58 g	0,00 g	1,04 g	25,43 g	0,00 g	0,55 g	22,30 g	0,00 g	0,40 g	28,90 g	0,00 g	1,10 g	39,70 g	12,99 g	1,03 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezési osztályvezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

