

Heti étlap 2020.01.13. - 2020.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00008) Sertésmentes isi X alsó	Citromos tea, Csirkesonka EF EF, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Forralt tej, Margarin, Kalács	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Burgonyás kenyér	Karamell , Vaj, Kifli, szezámmagos	Gyümölcs tea, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Jégcsapretek
		Energia: 253,90 Kcal / 1 061,30 KJ	Energia: 357,11 Kcal / 1 492,72 KJ	Energia: 324,86 Kcal / 1 357,91 KJ	Energia: 334,22 Kcal / 1 397,04 KJ	Energia: 334,04 Kcal / 1 396,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,50 g 7,94 g 2,08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,52 g 15,26 g 5,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,15 g 8,60 g 4,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,78 g 9,86 g 4,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,85 g 8,53 g 3,87 g
		Szénhidrát Cukor Só 36,68 g 5,01 g 1,07 g	Szénhidrát Cukor Só 42,47 g 3,50 g 0,37 g	Szénhidrát Cukor Só 55,34 g 29,98 g 0,12 g	Szénhidrát Cukor Só 51,59 g 17,98 g 0,23 g	Szénhidrát Cukor Só 57,94 g 29,98 g 0,59 g
Ebéd	(00008) Sertésmentes isi X alsó	Bakonyi pulykabetyárleves, Tejbedara , Kakaószórat , Alma	Elszászi káposzta , Zöldséges tarhonyaleves , Félbarna kenyér, Túró rudi	Paradicsom leves betűasztával, Rántott halrudacska , Kukoricás rizs, Tartármártás	Karfiolleves magyaros, Burgonya főzelék, Csirkemell pörkölt, Félbarna kenyér, Narancs	Zellerkrémleves , Piritott kiskocka, Zöldborsós csirkecsíkok 0,12, Bulgur
		Energia: 702,92 Kcal / 2 938,21 KJ	Energia: 444,40 Kcal / 1 857,59 KJ	Energia: 782,24 Kcal / 3 269,76 KJ	Energia: 520,16 Kcal / 2 174,27 KJ	Energia: 564,39 Kcal / 2 359,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,78 g 16,77 g 5,05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,62 g 19,47 g 5,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,30 g 37,52 g 5,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,25 g 15,73 g 2,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,48 g 16,11 g 2,72 g
		Szénhidrát Cukor Só 110,89 g 43,65 g 1,95 g	Szénhidrát Cukor Só 39,83 g 9,30 g 2,73 g	Szénhidrát Cukor Só 102,70 g 6,06 g 3,45 g	Szénhidrát Cukor Só 68,07 g 1,68 g 3,36 g	Szénhidrát Cukor Só 78,27 g 0,00 g 2,88 g
Uzsonna	(00008) Sertésmentes isi X alsó	Reszelt sajt, Margarin, Rozsos kenyér	Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű , Lilahagyma, Párizsi glutén- és szójamentes	Tojáskrém , Zsemle, teljes kiőrlésű , Paprika	Padlizsán krém, Teljes kiőrlésű kenyér	Kockasajt , Kifli korpás
		Energia: 303,16 Kcal / 1 267,21 KJ	Energia: 263,60 Kcal / 1 101,85 KJ	Energia: 243,30 Kcal / 1 016,99 KJ	Energia: 235,95 Kcal / 986,27 KJ	Energia: 155,21 Kcal / 648,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv Fehérje Zsír T.Zsírsv
		Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2020.01.13. - 2020.01.17.

	12,38 g	15,88 g	7,26 g	7,78 g	11,05 g	3,28 g	7,02 g	9,48 g	4,11 g	5,90 g	10,47 g	4,46 g	5,04 g	3,11 g	1,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Só
27,32 g	0,00 g	1,01 g	32,94 g	0,00 g	1,11 g	32,20 g	0,00 g	1,08 g	29,03 g	0,36 g	0,76 g	25,98 g	0,00 g	1,07 g	

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

