



Heti étlap 2020.01.13. - 2020.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00655) Tej-tojásmentes X alsó	Citromos tea, Csirkesonka EF EF, Minimargarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Gyümölcs tea, Minimargarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Sárgarépás margarin, Burgonyás kenyér	Karamell rizstejes, Minimargarin, Zsemle	Gyümölcs tea, Csirkesonka EF EF, Minimargarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Jégcsapretek
		Energia: 264,95 Kcal / 1 107,49 Kj	Energia: 308,23 Kcal / 1 288,40 Kj	Energia: 303,33 Kcal / 1 267,92 Kj	Energia: 382,93 Kcal / 1 600,65 Kj	Energia: 343,73 Kcal / 1 436,79 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,20 g 8,22 g 2,17 g	4,92 g 7,50 g 1,95 g	6,11 g 4,09 g 0,90 g	5,15 g 9,73 g 1,90 g	8,77 g 8,09 g 2,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37,10 g 5,01 g 1,28 g	53,98 g 30,88 g 0,70 g	60,41 g 29,98 g 0,17 g	68,92 g 28,23 g 0,58 g	58,42 g 29,98 g 1,12 g		
Ebéd	(00655) Tej-tojásmentes X alsó	Tejbedara tej, Bakonyi betyárleves pulykahússal teto, Kakaószórat , Alma	Elszászi káposzta tm, Zöldséges tarhonyaleves , Félbarna kenyér, Alma	Paradicsom leves betűtésztával, Rántott halrudacska , Kukoricás rizs	Karfiolleves teto, Burgonya főzelék , Sertés pörkölt, Félbarna kenyér, Narancs	Zellerkrémleves tej, Piritott kiskocka, Zöldborsós csirkeragu , Bulgur
		Energia: 554,35 Kcal / 2 317,18 Kj	Energia: 469,27 Kcal / 1 961,55 Kj	Energia: 677,86 Kcal / 2 833,45 Kj	Energia: 587,26 Kcal / 2 454,75 Kj	Energia: 534,03 Kcal / 2 232,25 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,20 g 13,51 g 2,16 g	16,20 g 17,01 g 2,46 g	19,30 g 28,44 g 1,65 g	21,22 g 23,99 g 5,74 g	27,72 g 13,15 g 1,37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
89,97 g 31,71 g 0,94 g	59,12 g 1,02 g 4,54 g	98,80 g 4,00 g 3,12 g	69,50 g 1,73 g 3,16 g	79,19 g 0,73 g 4,44 g		





Heti étlap 2020.01.13. - 2020.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00655) Tej-tojásmentes X alsó	Rozsos kenyér , Zelleres margarin	Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Zsemle, teljes kiőrlésű , Lilahagyma	Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Zsemle, teljes kiőrlésű , Paprika	Padlizsán krém d, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldfűszeres margarin, Zsemle										
		Energia: 189,98 Kcal / 794,12 KJ		Energia: 265,58 Kcal / 1 110,12 KJ		Energia: 259,59 Kcal / 1 085,09 KJ		Energia: 146,54 Kcal / 612,54 KJ		Energia: 173,76 Kcal / 726,32 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,87 g	4,54 g	1,20 g	7,84 g	11,05 g	3,28 g	7,84 g	11,11 g	3,28 g	5,70 g	0,60 g	0,00 g	4,78 g	4,36 g	1,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,21 g	0,00 g	0,86 g	33,35 g	0,00 g	1,11 g	31,76 g	0,00 g	1,10 g	29,41 g	0,00 g	0,65 g	28,69 g	0,00 g	0,68 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

