








Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00655) Tej-tojásmentes X alsó	Citromos tea, Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Karamell rizstejes, Minimargarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Minimargarin, Paradicsom, Kukoricás kenyér	Citromos tea, Szamócalekvár, Zsemle, teljes kiőrlésű, Minimargarin	Citromos tea, Csicseriborsós matórgarin, Burgonyás kenyér, Kígyóborka
		Energia: 274,43 Kcal / 1 147,12 KJ	Energia: 379,67 Kcal / 1 587,02 KJ	Energia: 320,53 Kcal / 1 339,82 KJ	Energia: 283,45 Kcal / 1 184,82 KJ	Energia: 185,59 Kcal / 775,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7,48 g 11,02 g 3,28 g	5,50 g 9,88 g 1,90 g	5,22 g 7,56 g 2,06 g	5,18 g 7,38 g 1,90 g	5,41 g 4,54 g 1,08 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	67,42 g 28,23 g 0,65 g	57,38 g 29,98 g 1,10 g	48,14 g 15,37 g 0,64 g	30,63 g 5,01 g 0,39 g		
Ebéd	(00655) Tej-tojásmentes X alsó	Csirkebecsináltleves, Gránátos kocka, Alma	Meggyleves tejmentes, Csirkemell pörkölt, Tészta köret, Mongol saláta	Zöldségleves betét nélk, Főtt bécsi virsli, Sólet, Félbarna kenyér	Sütőtökrém leves tejm, Kölesgolyó, Rizseshús, Csalamádé	Kertészleves tojm, Natúr csirkemell, Parajfőzelék tm, Burgonya főtt fél
		Energia: 578,47 Kcal / 2 418,00 KJ	Energia: 594,63 Kcal / 2 485,55 KJ	Energia: 583,96 Kcal / 2 440,95 KJ	Energia: 627,54 Kcal / 2 623,12 KJ	Energia: 408,36 Kcal / 1 706,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		24,18 g 10,10 g 1,02 g	24,60 g 11,26 g 1,15 g	26,02 g 25,62 g 5,44 g	19,94 g 14,44 g 2,40 g	26,01 g 11,70 g 1,33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
96,64 g 0,00 g 3,33 g	97,73 g 14,81 g 3,54 g	60,04 g 0,36 g 6,60 g	103,46 g 3,92 g 2,90 g	49,29 g 0,00 g 3,13 g		
Uzsonna	(00655) Tej-tojásmentes X alsó	Zöldfűszeres margarin, Félbarna kenyér	Sertéshúskrém LISZT, Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrém, Zsemle, teljes kiőrlésű	Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Korpás kenyér	Sonka glutén- és szójamentes, Minimargarin, Burgonyás kenyér
		Energia: 160,75 Kcal / 671,94 KJ	Energia: 203,87 Kcal / 852,18 KJ	Energia: 213,79 Kcal / 893,64 KJ	Energia: 239,52 Kcal / 1 001,19 KJ	Energia: 220,35 Kcal / 921,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4,98 g 4,51 g 1,25 g	7,97 g 6,02 g 1,49 g	5,36 g 7,42 g 1,91 g	7,45 g 11,14 g 3,28 g	8,47 g 9,50 g 1,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
24,14 g 0,90 g 0,80 g	29,22 g 0,00 g 1,07 g	31,14 g 0,00 g 1,13 g	27,08 g 0,00 g 1,42 g	24,99 g 0,00 g 0,66 g		





### Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>				 	 	

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élmezési osztályvezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

