

Heti étlap 2020.01.27. - 2020.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00655) Tej-tojásmentes X alsó	Gyümölcs tea, Minimargarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Méz, Minimargarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Citromos tea, Tonhalas margarinkrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé rizst. tm, Kukoricás kenyér, Zöldfűszeres margarin	Gyümölcs tea, Párizsi glutén- és szójamentes, Félbarna kenyér, Paradicsom, Minimargarin
		Energia: 344,64 Kcal / 1 440,60 KJ	Energia: 295,22 Kcal / 1 234,02 KJ	Energia: 215,57 Kcal / 901,08 KJ	Energia: 314,02 Kcal / 1 312,60 KJ	Energia: 356,35 Kcal / 1 489,54 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
		6,08 g 7,60 g 1,90 g	5,18 g 7,38 g 1,90 g	8,62 g 5,73 g 1,44 g	5,43 g 6,89 g 1,35 g	7,55 g 11,19 g 3,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
62,43 g 29,98 g 0,76 g	51,54 g 20,71 g 0,64 g	32,04 g 5,01 g 0,76 g	57,93 g 19,23 g 1,20 g	55,02 g 30,88 g 1,16 g		
		 		 		
Ebéd	(00655) Tej-tojásmentes X alsó	Pandúrleves teto, Alma, Gránátos kocka	Gyümölcsleves tejm. , Sült csirkemell, Petrezselymes burgonya , Csemege uborka	Csontleves, Levestésztabetét cérnabetét, Sertés pörkölt , Bulgur , Céklasaláta	Burgonyaleves magyaros tojm., Főtt virsli, Félbarna kenyér, Narancs, Lencsefőzelék tejm	Fokhagyma krémleves tejm, Pirított kiskarika tészta , Temesvári pulykapecsenye tm, Párolt rizsköret
		Energia: 599,19 Kcal / 2 504,61 KJ	Energia: 477,95 Kcal / 1 997,83 KJ	Energia: 644,44 Kcal / 2 693,76 KJ	Energia: 684,09 Kcal / 2 859,50 KJ	Energia: 566,24 Kcal / 2 366,88 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
		25,67 g 13,16 g 2,26 g	27,06 g 9,94 g 1,17 g	24,89 g 24,10 g 5,07 g	29,90 g 19,31 g 4,88 g	21,77 g 19,24 g 3,32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
93,43 g 0,58 g 4,40 g	68,96 g 9,02 g 3,19 g	85,13 g 6,47 g 3,23 g	89,03 g 3,05 g 1,82 g	75,56 g 0,58 g 2,73 g		
 	  	  	   			
Uzsonna	(00655) Tej-tojásmentes X alsó	Zsemle, Májkrém	Burgonyás kenyér, Minimargarin, Párizsi glutén- és szójamentes	Magyaros margarin tm, Zsemle	Sonka glutén- és sojamentes, Minimargarin, Kukoricás kenyér	Zelleres margarin, Zsemle
		Energia: 199,72 Kcal / 834,83 KJ	Energia: 234,28 Kcal / 979,29 KJ	Energia: 173,49 Kcal / 725,19 KJ	Energia: 221,57 Kcal / 926,16 KJ	Energia: 172,91 Kcal / 722,76 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
		7,88 g 5,89 g 2,53 g	7,45 g 11,54 g 3,28 g	4,75 g 4,33 g 1,19 g	8,32 g 9,10 g 2,05 g	4,71 g 4,35 g 1,20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2020.01.27. - 2020.01.31.

	28,56 g	0,00 g	1,03 g	25,03 g	0,00 g	0,56 g	28,73 g	0,00 g	1,33 g	26,19 g	0,00 g	1,66 g	28,55 g	0,00 g	0,68 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

