



Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00562) Cukor, kalóriaszegén y isi X felső</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea diab, Házi körözött, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea diab, Sajt, lapka, Margarin, Burgonyás kenyér	Citromos tea diab, Zöldhagymás sajtkrém, Zsemle	Tejeskávé Diab, Vaj, Korpás kenyér	Gyümölcs tea diab, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika										
		Energia: 211,32 Kcal / 883,32 KJ	Energia: 235,27 Kcal / 983,43 KJ	Energia: 213,48 Kcal / 892,35 KJ	Energia: 276,61 Kcal / 1 156,23 KJ	Energia: 247,80 Kcal / 1 035,80 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,55 g	8,50 g	3,87 g	8,07 g	10,73 g	1,90 g	5,82 g	8,05 g	4,58 g	10,71 g	10,05 g	4,77 g	7,73 g	11,26 g	3,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	27,77 g	0,36 g	0,55 g	26,33 g	0,02 g	0,30 g	29,03 g	0,02 g	0,60 g	35,88 g	0,15 g	1,09 g	28,52 g	0,36 g	1,00 g	
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges tarhonyaleves, Brassói aprópecsenye, Burgonya főtt	Erőleves, Levestésztabletét cénnamelett, Halrudacska, Párolt rizsköret, Tartármártás	Pandúrleves sertéshúsból, Metélt tészta, Dejószórat diab, Alma	Sajtkrémleves, Mustáros csirkeragu, Bulgur	Burgonyaleves, Zöldséges sertésvagdalt, Tökfőzelék tejfölös										
		Energia: 468,58 Kcal / 1 958,66 KJ	Energia: 650,00 Kcal / 2 717,00 KJ	Energia: 766,42 Kcal / 3 203,64 KJ	Energia: 694,06 Kcal / 2 901,17 KJ	Energia: 586,62 Kcal / 2 452,07 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,57 g	17,56 g	3,35 g	15,92 g	35,52 g	5,27 g	25,65 g	28,81 g	6,24 g	28,26 g	34,11 g	12,60 g	17,79 g	27,76 g	6,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,78 g	0,22 g	2,55 g	78,66 g	1,85 g	3,86 g	100,42 g	0,75 g	2,55 g	71,55 g	0,00 g	3,54 g	64,64 g	10,43 g	2,91 g		
<b>Uzsonna</b>	Tavaszi felvágott, Margarin, Félbarna kenyér	Tepertőkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Pizzasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Szárnyashúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Croissant magos											
	Energia: 223,24 Kcal / 933,14 KJ	Energia: 301,67 Kcal / 1 260,98 KJ	Energia: 196,88 Kcal / 822,96 KJ	Energia: 213,55 Kcal / 892,64 KJ	Energia: 191,00 Kcal / 798,38 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6,99 g	10,42 g	3,05 g	7,72 g	17,17 g	6,66 g	8,47 g	8,06 g	2,08 g	8,38 g	7,77 g	2,60 g	4,10 g	9,25 g	0,00 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	





Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06.

(00909)  
Cukor,  
kalóriaszegén  
y isi X.alsó

	24,46 g	0,15 g	1,07 g	27,49 g	0,00 g	1,12 g	27,88 g	0,00 g	1,08 g	27,29 g	0,00 g	0,77 g	22,30 g	0,00 g	0,40 g
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea diab, Házi körözött, Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea diab, Sajt, lapka, Margarin, Burgonyás kenyér			Citromos tea diab, Zöldhagymás sajtkrém, Zsemle			Tejeskávé Diab, Vaj, Korpás kenyér			Gyümölcs tea diab, Sajtós párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika		
	Energia: 211,32 Kcal / 883,32 Kj			Energia: 235,27 Kcal / 983,43 Kj			Energia: 213,48 Kcal / 892,35 Kj			Energia: 276,61 Kcal / 1 156,23 Kj			Energia: 247,80 Kcal / 1 035,80 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5,55 g	8,50 g	3,87 g	8,07 g	10,73 g	1,90 g	5,82 g	8,05 g	4,58 g	10,71 g	10,05 g	4,77 g	7,73 g	11,26 g	3,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,77 g	0,36 g	0,55 g	26,33 g	0,02 g	0,30 g	29,03 g	0,02 g	0,60 g	35,88 g	0,15 g	1,09 g	28,52 g	0,36 g	1,00 g	
<b>Ebéd</b>	Zöldséges tarhonyaleves, Brassói aprópecsenye, Burgonya főtt			Erőleves, Levestésztabetét, cérnametélt, Halrudacska, Párolt rizsköret, Tartármártás			Pandúrleves sertésből, Metélt tészta, Dejszórát diab, Alma			Sajtkrémleves, Mustáros csirkeragu, Bulgur			Burgonyaleves, Zöldséges sertésvagdalt, Tökfőzelék tejfölös		
	Energia: 468,58 Kcal / 1 958,66 Kj			Energia: 650,00 Kcal / 2 717,00 Kj			Energia: 766,42 Kcal / 3 203,64 Kj			Energia: 694,06 Kcal / 2 901,17 Kj			Energia: 586,62 Kcal / 2 452,07 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	14,57 g	17,56 g	3,35 g	15,92 g	35,52 g	5,27 g	25,65 g	28,81 g	6,24 g	28,26 g	34,11 g	12,60 g	17,79 g	27,76 g	6,17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,78 g	0,22 g	2,55 g	78,66 g	1,85 g	3,86 g	100,42 g	0,75 g	2,55 g	71,55 g	0,00 g	3,54 g	64,64 g	10,43 g	2,91 g	
<b>Uzsonna</b>	Tavaszi felvágott, Margarin, Félbarna kenyér			Tepertőkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Pizzasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Szárnyashúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Croissant magos		





### Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00909) Cukor, kalóriaszegén y isi X.alsó</b>	<b>Uzsonna</b>	Energia: 223,24 Kcal / 933,14 Kj			Energia: 301,67 Kcal / 1 260,98 Kj			Energia: 196,88 Kcal / 822,96 Kj			Energia: 213,55 Kcal / 892,64 Kj			Energia: 191,00 Kcal / 798,38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,99 g	10,42 g	3,05 g	7,72 g	17,17 g	6,66 g	8,47 g	8,06 g	2,08 g	8,38 g	7,77 g	2,60 g	4,10 g	9,25 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24,46 g	0,15 g	1,07 g	27,49 g	0,00 g	1,12 g	27,88 g	0,00 g	1,08 g	27,29 g	0,00 g	0,77 g	22,30 g	0,00 g	0,40 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezési osztályvezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

