







Heti étlap 2020.02.03. - 2020.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00562) Cukor, kalóriaszegén y isi X felső	Tízórai	Gyümölcs tea diab, Vaj, Félbarna kenyér	Forralt tej, Sonka glutén- és szójamentes, Minimargarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyes tea, Kolbászkrem , Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé Diab, Tonhalas margarinkrem , Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea diab, Padlizsán krém, Rozsos kenyér
		Energia: 189,15 Kcal / 790,65 Kj	Energia: 317,59 Kcal / 1 327,53 Kj	Energia: 227,05 Kcal / 949,07 Kj	Energia: 274,58 Kcal / 1 147,74 Kj	Energia: 231,50 Kcal / 967,67 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4,93 g 7,50 g 3,43 g	15,07 g 12,10 g 3,53 g	7,41 g 9,61 g 3,97 g	14,25 g 8,28 g 2,83 g	4,90 g 10,42 g 4,46 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	24,35 g 1,26 g 0,60 g	37,04 g 0,00 g 1,48 g	27,43 g 0,08 g 0,95 g	35,87 g 0,15 g 0,99 g	28,87 g 0,38 g 0,76 g	
	Ebéd	Zöldbableves , Pulyka paprikás 0,12, Tészta köret fél, Alma	Zellerkrémleves , Édes-savanyú csirkeragu, Párolt rizsköret	Daragaluska leves , Zabpelyhes húsgombóc sertéshúsból, Karalábéfőzelék	Palócleves pulykahússal, Tejbedara diab, Fahéjas szórat, Narancs	Almaleves diab, Párizsi csirkemell , Petrezselymes burgonya , Céklasaláta
		Energia: 687,50 Kcal / 2 873,75 Kj	Energia: 559,67 Kcal / 2 339,42 Kj	Energia: 383,36 Kcal / 1 602,44 Kj	Energia: 542,88 Kcal / 2 269,24 Kj	Energia: 733,55 Kcal / 3 066,24 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28,19 g 24,34 g 4,48 g	19,90 g 21,93 g 3,54 g	14,32 g 20,19 g 5,31 g	23,60 g 14,64 g 4,12 g	23,96 g 35,24 g 4,77 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
85,12 g 0,44 g 6,54 g	68,39 g 1,01 g 2,60 g	36,77 g 2,49 g 2,35 g	76,08 g 0,13 g 1,82 g	79,10 g 4,25 g 2,54 g		
Uzsonna	Csirkesonka EF EF, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom	Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Jégcsapretek	Tavaszi felvágott, Margarin, Zsemle magos	Croissant sajtos	
	Energia: 233,18 Kcal / 974,69 Kj	Energia: 214,78 Kcal / 897,78 Kj	Energia: 243,32 Kcal / 1 017,08 Kj	Energia: 236,84 Kcal / 989,99 Kj	Energia: 226,56 Kcal / 947,02 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	8,50 g 7,94 g 2,08 g	5,80 g 8,55 g 3,88 g	8,37 g 10,36 g 1,90 g	6,79 g 10,27 g 3,13 g	2,25 g 15,80 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
31,66 g 0,00 g 1,07 g	28,40 g 0,00 g 0,55 g	28,89 g 0,00 g 0,89 g	29,01 g 0,00 g 1,26 g	16,90 g 0,00 g 0,00 g		





Heti étlap 2020.02.03. - 2020.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00562) Cukor, kalóriaszegén y isi X felső	Uzsonna					
(00909) Cukor, kalóriaszegén y isi X.alsó	Tízórai	Gyümölcs tea diab, Vaj, Félbarna kenyér	Forralt tej, Sonka glutén- és szójamentes, Minimargarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyes tea, Kolbászkrem , Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé Diab, Tonhalas margarinkrem , Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea diab, Padlizsán krém, Rozsos kenyér
		Energia: 189,15 Kcal / 790,65 KJ	Energia: 317,59 Kcal / 1 327,53 KJ	Energia: 227,05 Kcal / 949,07 KJ	Energia: 274,58 Kcal / 1 147,74 KJ	Energia: 231,50 Kcal / 967,67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4,93 g 7,50 g 3,43 g	15,07 g 12,10 g 3,53 g	7,41 g 9,61 g 3,97 g	14,25 g 8,28 g 2,83 g	4,90 g 10,42 g 4,46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	24,35 g 1,26 g 0,60 g	37,04 g 0,00 g 1,48 g	27,43 g 0,08 g 0,95 g	35,87 g 0,15 g 0,99 g	28,87 g 0,38 g 0,76 g	
						
	Ebéd	Zöldbableves , Pulyka paprikás 0,12, Tészta köret fél, Alma	Zellerkrémleves , Édes-savanyú csirkeragu, Párolt rizsköret	Daragaluska leves , Zabpelyhes húsgombóc sertéshúsból, Karalábéfőzelék	Palócleves pulykahússal, Tejbedara diab, Fahéjas szórát, Narancs	Almaleves diab, Párizsi csirkemell , Petrezselymes burgonya , Céklasaláta
		Energia: 687,50 Kcal / 2 873,75 KJ	Energia: 559,67 Kcal / 2 339,42 KJ	Energia: 383,36 Kcal / 1 602,44 KJ	Energia: 542,88 Kcal / 2 269,24 KJ	Energia: 733,55 Kcal / 3 066,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
28,19 g 24,34 g 4,48 g		19,90 g 21,93 g 3,54 g	14,32 g 20,19 g 5,31 g	23,60 g 14,64 g 4,12 g	23,96 g 35,24 g 4,77 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
85,12 g 0,44 g 6,54 g	68,39 g 1,01 g 2,60 g	36,77 g 2,49 g 2,35 g	76,08 g 0,13 g 1,82 g	79,10 g 4,25 g 2,54 g		
						





Heti étlap 2020.02.03. - 2020.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00909) Cukor, kalóriaszegén y isi X.alsó	Uzsonna	Csirkesonka EF EF, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű			Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom			Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Jégcsapretek			Tavaszi felvágott, Margarin, Zsemle magos			Croissant sajtos		
		Energia: 233,18 Kcal / 974,69 Kj			Energia: 214,78 Kcal / 897,78 Kj			Energia: 243,32 Kcal / 1 017,08 Kj			Energia: 236,84 Kcal / 989,99 Kj			Energia: 226,56 Kcal / 947,02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,50 g	7,94 g	2,08 g	5,80 g	8,55 g	3,88 g	8,37 g	10,36 g	1,90 g	6,79 g	10,27 g	3,13 g	2,25 g	15,80 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,66 g	0,00 g	1,07 g	28,40 g	0,00 g	0,55 g	28,89 g	0,00 g	0,89 g	29,01 g	0,00 g	1,26 g	16,90 g	0,00 g	0,00 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

