



Heti étlap 2020.02.10. - 2020.02.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00562) Cukor, kalóriaszegén y isi X felső	Tízórai	Gyümölcs tea diab, Margarin, Burgonyás kenyér			Forralt tej, Margarin, Zsemle			Citromos tea diab, Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Forralt tej, Vaj, Zsemle, teljes kiőrlésű			Gyümölcs tea diab, Sajtos párizsi, Margarin, Rozsos kenyér , Kígyóborka		
		Energia: 193,66 Kcal / 809,50 KJ			Energia: 292,14 Kcal / 1 221,15 KJ			Energia: 197,29 Kcal / 824,67 KJ			Energia: 303,07 Kcal / 1 266,83 KJ			Energia: 241,00 Kcal / 1 007,38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,07 g	7,90 g	1,90 g	11,32 g	10,35 g	3,53 g	8,23 g	6,04 g	2,53 g	11,71 g	10,38 g	5,01 g	6,68 g	11,16 g	3,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	25,36 g	0,36 g	0,10 g	38,54 g	0,00 g	0,85 g	27,10 g	0,02 g	1,10 g	40,81 g	0,00 g	0,81 g	28,10 g	0,46 g	1,01 g	
	Ebéd	Reszelt tésztaleves , Csirkepörkölt, Zöldborsófőzelék			Fokhagyma krémleves , Cornflakes rántott csirkemell, Petrezselymes rizs , Csalamádé			Hamisgulyás , Milánói spagetti diab , Reszelt sajt, Alma			Daragaluska leves , Sertéssült, Lencsefőzelék			Bakonyi betyárleves pulykahússal, Metélt tészta , Mákszórás diab, Körte		
		Energia: 422,78 Kcal / 1 767,22 KJ			Energia: 833,58 Kcal / 3 484,36 KJ			Energia: 697,18 Kcal / 2 914,21 KJ			Energia: 530,79 Kcal / 2 218,70 KJ			Energia: 622,97 Kcal / 2 604,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,05 g	17,09 g	2,51 g	26,50 g	36,07 g	5,20 g	27,52 g	26,32 g	7,21 g	32,29 g	19,18 g	4,16 g	22,83 g	22,84 g	5,06 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
43,33 g	0,98 g	3,97 g	99,99 g	0,00 g	2,92 g	86,20 g	0,22 g	3,44 g	51,46 g	0,05 g	2,02 g	81,87 g	0,00 g	4,08 g		
Uzsonna	Óvári sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika			Margarin, Kifli, szezámmagos, Jégcsapretek			Szárnyashúskrém, Korpás kenyér, Lilahagyma			Teljes kiőrlésű kifli, Natúr joghurt			
	Energia: 284,81 Kcal / 1 190,51 KJ			Energia: 209,53 Kcal / 875,84 KJ			Energia: 187,39 Kcal / 783,29 KJ			Energia: 223,44 Kcal / 933,98 KJ			Energia: 193,05 Kcal / 806,95 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	13,95 g	13,05 g	5,37 g	5,85 g	7,98 g	0,00 g	4,46 g	7,34 g	1,90 g	8,68 g	7,80 g	2,60 g	9,07 g	6,20 g	5,40 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
27,55 g	0,00 g	1,63 g	28,79 g	0,00 g	0,55 g	25,67 g	0,00 g	0,14 g	29,37 g	0,00 g	1,09 g	25,05 g	0,00 g	1,10 g		





Heti étlap 2020.02.10. - 2020.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
	Uzsonna															
(00909) Cukor, kalóriaszegén y isi X.alsó	Tízórai	Gyümölcs tea diab, Margarin, Burgonyás kenyér	Forralt tej, Margarin, Zsemle	Citromos tea diab, Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Vaj, Zsemle, teljes kiőrlésű	Gyümölcs tea diab, Sajtos párizsi, Margarin, Rozsos kenyér , Kígyóborka										
		Energia: 193,66 Kcal / 809,50 KJ	Energia: 292,14 Kcal / 1 221,15 KJ	Energia: 197,29 Kcal / 824,67 KJ	Energia: 303,07 Kcal / 1 266,83 KJ	Energia: 241,00 Kcal / 1 007,38 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,07 g	7,90 g	1,90 g	11,32 g	10,35 g	3,53 g	8,23 g	6,04 g	2,53 g	11,71 g	10,38 g	5,01 g	6,68 g	11,16 g	3,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25,36 g	0,36 g	0,10 g	38,54 g	0,00 g	0,85 g	27,10 g	0,02 g	1,10 g	40,81 g	0,00 g	0,81 g	28,10 g	0,46 g	1,01 g	
	Ebéd	Reszelt tésztaleves , Csirkepörkölt, Zöldborsófőzelék	Fokhagyma krémleves , Cornflakes rántott csirkemell, Petrezselymes rizs , Csalamádé	Hamisgulyás , Milánói spagetti diab , Reszelt sajt, Alma	Daragaluska leves , Sertéssült, Lencsefőzelék	Bakonyi betyárleves pulykahússal, Metélt tészta , Mákszórás diab, Körte										
		Energia: 422,78 Kcal / 1 767,22 KJ	Energia: 833,58 Kcal / 3 484,36 KJ	Energia: 697,18 Kcal / 2 914,21 KJ	Energia: 530,79 Kcal / 2 218,70 KJ	Energia: 622,97 Kcal / 2 604,01 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
24,05 g		17,09 g	2,51 g	26,50 g	36,07 g	5,20 g	27,52 g	26,32 g	7,21 g	32,29 g	19,18 g	4,16 g	22,83 g	22,84 g	5,06 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
43,33 g	0,98 g	3,97 g	99,99 g	0,00 g	2,92 g	86,20 g	0,22 g	3,44 g	51,46 g	0,05 g	2,02 g	81,87 g	0,00 g	4,08 g		





Heti étlap 2020.02.10. - 2020.02.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00909) Cukor, kalóriaszegén y isi X.alsó	Uzsonna	Óvári sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika			Margarin, Kifli, szezámmagos, Jégcsapretek			Szárnyashúskrém, Korpás kenyér, Lilahagyma			Teljes kiőrlésű kifli, Natúr joghurt		
		Energia: 284,81 Kcal / 1 190,51 KJ			Energia: 209,53 Kcal / 875,84 KJ			Energia: 187,39 Kcal / 783,29 KJ			Energia: 223,44 Kcal / 933,98 KJ			Energia: 193,05 Kcal / 806,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,95 g	13,05 g	5,37 g	5,85 g	7,98 g	0,00 g	4,46 g	7,34 g	1,90 g	8,68 g	7,80 g	2,60 g	9,07 g	6,20 g	5,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,55 g	0,00 g	1,63 g	28,79 g	0,00 g	0,55 g	25,67 g	0,00 g	0,14 g	29,37 g	0,00 g	1,09 g	25,05 g	0,00 g	1,10 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

