



Heti étlap 2020.02.24. - 2020.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00562) Cukor, kalóriaszegén y isi X felső</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea diab, Sajtkrém, Félbarna kenyér	Tejeskávé Diab, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea diab, Tojáskrém , Félbarna kenyér	Kakaó diab, Minimargarin, Zsemle	Citromos tea diab, Házi húskrém , Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 200,08 Kcal / 836,33 KJ	Energia: 276,61 Kcal / 1 156,23 KJ	Energia: 182,24 Kcal / 761,76 KJ	Energia: 280,07 Kcal / 1 170,69 KJ	Energia: 228,64 Kcal / 955,72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,00 g 8,20 g 4,63 g	10,70 g 10,05 g 3,29 g	6,56 g 5,76 g 2,29 g	10,42 g 10,01 g 3,35 g	7,99 g 8,87 g 2,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	24,39 g 0,92 g 0,72 g	35,89 g 0,15 g 0,88 g	24,90 g 1,36 g 1,15 g	37,13 g 0,04 g 0,81 g	28,81 g 0,02 g 1,17 g	
	<b>Ebéd</b>	Tojásleves , Bácskai rizseshús , Csalamádé	Lebbencsleves , Sült virsli, Finomfőzelék diab, Alma	Árpagyöngyleves, Natúr csirkemell , Sajtöntet, Tészta köret	Zöldborsóleves , Pincepörkölt sertéshússal, Csemege uborka	Legényfogó leves pulykahússal, Tejbedara diab, Fahéjas szórat diab, Narancs
		Energia: 543,39 Kcal / 2 271,37 KJ	Energia: 531,02 Kcal / 2 219,66 KJ	Energia: 639,65 Kcal / 2 673,74 KJ	Energia: 457,36 Kcal / 1 911,76 KJ	Energia: 425,23 Kcal / 1 777,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,78 g 22,67 g 5,70 g	17,63 g 23,46 g 5,15 g	43,17 g 25,51 g 10,13 g	18,62 g 20,85 g 5,12 g	18,22 g 10,50 g 3,29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	65,45 g 0,88 g 2,09 g	59,25 g 0,92 g 4,24 g	58,87 g 0,00 g 6,98 g	46,95 g 1,94 g 1,64 g	62,73 g 0,04 g 1,11 g	
	<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű , Jégcsapretek	Májkrém, Kukoricás kenyér	Trappista sajt, Margarin, Burgonyás kenyér	Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű , Kígyóuborka	Sárgarépas margarin, Zsemle
Energia: 288,83 Kcal / 1 207,31 KJ		Energia: 192,44 Kcal / 804,40 KJ	Energia: 303,20 Kcal / 1 267,38 KJ	Energia: 256,65 Kcal / 1 072,80 KJ	Energia: 165,11 Kcal / 690,16 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	





### Heti étlap 2020.02.24. - 2020.02.28.

8,34 g	14,28 g	4,32 g	8,08 g	6,04 g	2,68 g	13,38 g	16,33 g	7,26 g	7,73 g	11,05 g	3,28 g	4,75 g	3,36 g	0,90 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,42 g	0,00 g	0,68 g	26,21 g	0,00 g	1,55 g	25,47 g	0,00 g	0,46 g	31,29 g	0,00 g	1,11 g	28,98 g	0,00 g	0,65 g

**(00909)  
Cukor,  
kalóriaszegén  
y isi X.alsó**

**Tízórai**

Citromos tea diab, Sajtkrém, Félbarna kenyér			Tejeskávé Diab, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea diab, Tojáskrém, Félbarna kenyér			Kakaó diab, Minimargarin, Zsemle			Citromos tea diab, Házi hűskrém, Teljes kiőrlésű kenyér		
Energia: 200,08 Kcal / 836,33 KJ			Energia: 276,61 Kcal / 1 156,23 KJ			Energia: 182,24 Kcal / 761,76 KJ			Energia: 280,07 Kcal / 1 170,69 KJ			Energia: 228,64 Kcal / 955,72 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6,00 g	8,20 g	4,63 g	10,70 g	10,05 g	3,29 g	6,56 g	5,76 g	2,29 g	10,42 g	10,01 g	3,35 g	7,99 g	8,87 g	2,18 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,39 g	0,92 g	0,72 g	35,89 g	0,15 g	0,88 g	24,90 g	1,36 g	1,15 g	37,13 g	0,04 g	0,81 g	28,81 g	0,02 g	1,17 g

**Ebéd**

Tojásleves, Bácskai rizseshús, Csalamádé			Lebbencsleves, Sült virsli, Finomfőzelék diab, Alma			Árpagyöngyleves, Natúr csirkemell, Sajtöntet, Tészta köret			Zöldborsóleves, Pincepörkölt sertéshússal, Csemege uborka			Legényfogó leves pulykahússal, Tejbedara diab, Fahéjas szórat diab, Narancs		
Energia: 543,39 Kcal / 2 271,37 KJ			Energia: 531,02 Kcal / 2 219,66 KJ			Energia: 639,65 Kcal / 2 673,74 KJ			Energia: 457,36 Kcal / 1 911,76 KJ			Energia: 425,23 Kcal / 1 777,46 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
18,78 g	22,67 g	5,70 g	17,63 g	23,46 g	5,15 g	43,17 g	25,51 g	10,13 g	18,62 g	20,85 g	5,12 g	18,22 g	10,50 g	3,29 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65,45 g	0,88 g	2,09 g	59,25 g	0,92 g	4,24 g	58,87 g	0,00 g	6,98 g	46,95 g	1,94 g	1,64 g	62,73 g	0,04 g	1,11 g





Heti étlap 2020.02.24. - 2020.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00909) Cukor, kalóriaszegén y isi X.alsó</b>	<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű , Jégcsapretek	Májkrém, Kukoricás kenyér	Trappista sajt, Margarin, Burgonyás kenyér	Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű , Kígyóuborka	Sárgarépás margarin, Zsemle
		Energia: 288,83 Kcal / 1 207,31 KJ	Energia: 192,44 Kcal / 804,40 KJ	Energia: 303,20 Kcal / 1 267,38 KJ	Energia: 256,65 Kcal / 1 072,80 KJ	Energia: 165,11 Kcal / 690,16 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav
		8,34 g    14,28 g    4,32 g	8,08 g    6,04 g    2,68 g	13,38 g    16,33 g    7,26 g	7,73 g    11,05 g    3,28 g	4,75 g    3,36 g    0,90 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
31,42 g    0,00 g    0,68 g	26,21 g    0,00 g    1,55 g	25,47 g    0,00 g    0,46 g	31,29 g    0,00 g    1,11 g	28,98 g    0,00 g    0,65 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezési osztályvezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

