



Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00008) Sertésmentes isi X alsó</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea, Házi körözött, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell , Sajt, lapka, Margarin, Burgonyás kenyér	Citromos tea, Zöldhagymás sajtkrém , Zsemle	Tejeskávé, Sárgabaracklekvár, Vaj, Korpás kenyér	Gyümölcs tea, Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika
		Energia: 330,40 Kcal / 1 381,07 KJ	Energia: 384,91 Kcal / 1 608,92 KJ	Energia: 333,75 Kcal / 1 395,08 KJ	Energia: 378,59 Kcal / 1 582,51 KJ	Energia: 365,52 Kcal / 1 527,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,55 g 8,50 g 3,87 g	13,68 g 13,28 g 3,28 g	5,82 g 8,05 g 4,58 g	10,58 g 9,98 g 4,72 g	7,75 g 11,22 g 3,28 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	57,39 g 29,98 g 0,55 g	52,77 g 17,98 g 0,53 g	58,98 g 29,98 g 0,60 g	61,47 g 25,41 g 1,08 g	57,82 g 29,98 g 1,11 g	
	<b>Ebéd</b>	Zöldséges tarhonyaleves , Brassói csirkemell szal. n., Burgonya főtt	Erőleves , Levestésztabletét cénnamelett, Halrudacska, Párolt rizsköret , Tartármártás	Pandúrleves pulykahúsból, Metélt tészta , Dejószórat, Alma	Sajtkrémleves, Mustáros csirkeragu , Bulgur	Burgonyaleves , Főtt baromfivirsl, Tököfőzelék tejfölös, Félbarna kenyér
		Energia: 427,14 Kcal / 1 785,45 KJ	Energia: 650,00 Kcal / 2 717,00 KJ	Energia: 730,96 Kcal / 3 055,41 KJ	Energia: 694,06 Kcal / 2 901,17 KJ	Energia: 511,35 Kcal / 2 137,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,82 g 9,24 g 0,96 g	15,92 g 35,52 g 5,27 g	26,68 g 20,56 g 3,45 g	28,26 g 34,11 g 12,60 g	16,55 g 24,34 g 6,72 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
58,38 g 0,22 g 3,12 g	78,66 g 1,85 g 3,86 g	109,30 g 20,48 g 2,45 g	71,55 g 0,00 g 3,54 g	54,14 g 10,49 g 2,38 g		
<b>Uzsonna</b>	Sonka glutén- és szójamentes, Margarin, Félbarna kenyér	Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Sonka glutén- és szójamentes, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Szárnyashúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Croissant magos	
	Energia: 215,25 Kcal / 899,75 KJ	Energia: 242,46 Kcal / 1 013,48 KJ	Energia: 225,59 Kcal / 942,97 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	





### Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06.

(00012)  
Sertésmentes  
isi X felső

Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06.																
	8,32 g	9,10 g	1,95 g	7,70 g	11,17 g	3,28 g	8,47 g	9,10 g	1,90 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	
	23,99 g	0,15 g	1,26 g	27,51 g	0,00 g	1,12 g	27,04 g	0,00 g	1,21 g	27,29 g	0,00 g	0,77 g	22,30 g	0,00 g	0,40 g	
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea, Házi körözött, Teljes kiőrlésű kenyér			Karamell , Sajt, lapka, Margarin, Burgonyás kenyér			Citromos tea, Zöldhagymás sajtkrém , Zsemle			Tejeskávé, Sárgabaracklekvár, Vaj, Korpás kenyér			Gyümölcs tea, Párizsi glutén- és szója mentes, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika			
	Energia: 330,40 Kcal / 1 381,07 KJ			Energia: 384,91 Kcal / 1 608,92 KJ			Energia: 333,75 Kcal / 1 395,08 KJ			Energia: 378,59 Kcal / 1 582,51 KJ			Energia: 365,52 Kcal / 1 527,87 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5,55 g	8,50 g	3,87 g	13,68 g	13,28 g	3,28 g	5,82 g	8,05 g	4,58 g	10,58 g	9,98 g	4,72 g	7,75 g	11,22 g	3,28 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57,39 g	29,98 g	0,55 g	52,77 g	17,98 g	0,53 g	58,98 g	29,98 g	0,60 g	61,47 g	25,41 g	1,08 g	57,82 g	29,98 g	1,11 g		
<b>Ebéd</b>	Zöldséges tarhonyaleves , Brassói csirkemell szal. n., Burgonya főtt			Erőleves , Levestésztabetét cérnametélt, Halrudacska, Párolt rizsköret , Tartármártás			Pandúrleves pulykahúsból, Metélt tészta , Dejószórat, Alma			Sajtkrémleves, Mustáros csirkeragu , Bulgur			Burgonyaleves , Főtt baromfivirslit, Tököfőzelék tejfölös, Félbarna kenyér			
	Energia: 427,14 Kcal / 1 785,45 KJ			Energia: 650,00 Kcal / 2 717,00 KJ			Energia: 730,96 Kcal / 3 055,41 KJ			Energia: 694,06 Kcal / 2 901,17 KJ			Energia: 511,35 Kcal / 2 137,44 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	25,82 g	9,24 g	0,96 g	15,92 g	35,52 g	5,27 g	26,68 g	20,56 g	3,45 g	28,26 g	34,11 g	12,60 g	16,55 g	24,34 g	6,72 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
58,38 g	0,22 g	3,12 g	78,66 g	1,85 g	3,86 g	109,30 g	20,48 g	2,45 g	71,55 g	0,00 g	3,54 g	54,14 g	10,49 g	2,38 g		





Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00012)</b> <b>Sertésmentes</b> <b>isi X felső</b>	<b>Uzsonna</b>	Sonka glutén- és szójamentes, Margarin, Félbarna kenyér	Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Sonka glutén- és szójamentes, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Szárnyashúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Croissant magos										
		Energia: 215,25 Kcal / 899,75 KJ	Energia: 242,46 Kcal / 1 013,48 KJ	Energia: 225,59 Kcal / 942,97 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
		8,32 g	9,10 g	1,95 g	7,70 g	11,17 g	3,28 g	8,47 g	9,10 g	1,90 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
23,99 g	0,15 g	1,26 g	27,51 g	0,00 g	1,12 g	27,04 g	0,00 g	1,21 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

