



Heti étlap 2020.02.03. - 2020.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00008) Sertésmentes isi X alsó	Tízórai	Gyümölcs tea, Vaj, Félbarna kenyér	Forralt tej, Csokis gabonagolyó	Meggyes tea, Párizsi krém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Tonhalkrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Mézes-citromos tea, Padlizsán krém, Rozsos kenyér										
		Energia: 308,23 Kcal / 1 288,40 KJ	Energia: 250,60 Kcal / 1 047,51 KJ	Energia: 198,59 Kcal / 830,11 KJ	Energia: 352,93 Kcal / 1 475,25 KJ	Energia: 258,68 Kcal / 1 081,28 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	9,40 g	4,80 g	1,63 g	6,55 g	4,29 g	1,31 g	14,22 g	8,21 g	3,15 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
	53,97 g	30,88 g	0,60 g	43,60 g	1,32 g	0,27 g	33,15 g	5,99 g	0,91 g	55,55 g	19,98 g	0,88 g	35,65 g	7,17 g	0,76 g	
	Ebéd	Zöldbableves , Pulyka paprikás 0,12, Tészta köret , Alma	Zellerkrémleves , Levesgyöngy, Édes-savanyú csirkeragu, Párolt rizsköret	Daragaluska leves , Csirkepaprikás 0,1, Karalábéfőzelék , Félbarna kenyér	Palócleves pulykahússal, Tejbedara , Fahéjas porcukor szórat, Félbarna kenyér, Narancs	Almaleves , Párizsi csirkemell , Petrezselymes burgonya , Céklasaláta										
		Energia: 722,10 Kcal / 3 018,38 KJ	Energia: 614,84 Kcal / 2 570,03 KJ	Energia: 441,94 Kcal / 1 847,31 KJ	Energia: 763,20 Kcal / 3 190,18 KJ	Energia: 774,40 Kcal / 3 236,99 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
29,66 g		23,55 g	4,38 g	20,20 g	21,50 g	4,00 g	26,16 g	18,52 g	3,74 g	29,14 g	15,18 g	4,97 g	23,86 g	34,91 g	4,58 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
94,03 g	0,44 g	2,33 g	83,95 g	10,87 g	2,70 g	43,00 g	3,07 g	5,10 g	124,83 g	35,52 g	1,95 g	90,07 g	15,99 g	2,54 g		





Heti étlap 2020.02.03. - 2020.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00008) Sertésmentes isi X alsó	Uzsonna	Csirkesonka EF EF, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Sonka glutén- és szójamentes, 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: 228,85 Kcal / 956,59 KJ	Energia: 226,56 Kcal / 947,02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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	8,12 g 8,95 g 2,03 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	28,54 g 0,00 g 1,45 g	16,90 g 0,00 g 0,00 g		
(00012) Sertésmentes isi X felső	Tízórai	Gyümölcs tea, Vaj, Félbarna kenyér	Forralt tej, Csokis gabonagolyó	Meggyes tea, Párizsi krém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Mézes-citromos tea, Padlizsán krém, Rozsos kenyér
		Energia: 308,23 Kcal / 1 288,40 KJ	Energia: 250,60 Kcal / 1 047,51 KJ	Energia: 198,59 Kcal / 830,11 KJ	Energia: 352,93 Kcal / 1 475,25 KJ	Energia: 258,68 Kcal / 1 081,28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,93 g 7,50 g 3,43 g	9,40 g 4,80 g 1,63 g	6,55 g 4,29 g 1,31 g	14,22 g 8,21 g 3,15 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
53,97 g 30,88 g 0,60 g	43,60 g 1,32 g 0,27 g	33,15 g 5,99 g 0,91 g	55,55 g 19,98 g 0,88 g	35,65 g 7,17 g 0,76 g		
Ebéd	Ebéd	Zöldbableves, Pulyka paprikás 0,12, Tészta köret, Alma	Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Édes-savanyú csirkeragu, Párolt rizsköret	Daragaluska leves, Csirkepaprikás 0,1, Karalábéfézelék, Félbarna kenyér	Palócleves pulykahússal, Tejbedara, Fahéjas porcukor szórat, Félbarna kenyér, Narancs	Almaleves, Párizsi csirkemell, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta
		Energia: 722,10 Kcal / 3 018,38 KJ	Energia: 614,84 Kcal / 2 570,03 KJ	Energia: 441,94 Kcal / 1 847,31 KJ	Energia: 763,20 Kcal / 3 190,18 KJ	Energia: 774,40 Kcal / 3 236,99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,66 g 23,55 g 4,38 g	20,20 g 21,50 g 4,00 g	26,16 g 18,52 g 3,74 g	29,14 g 15,18 g 4,97 g	23,86 g 34,91 g 4,58 g





Heti étlap 2020.02.03. - 2020.02.07.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	94,03 g	0,44 g	2,33 g	83,95 g	10,87 g	2,70 g	43,00 g	3,07 g	5,10 g	124,83 g	35,52 g	1,95 g	90,07 g	15,99 g	2,54 g
Uzsonna	Csirkesonka EF EF, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű			Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek			Sonka glutén- és szójamentes, 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: 228,85 Kcal / 956,59 KJ			Energia: 226,56 Kcal / 947,02 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	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	8,12 g	8,95 g	2,03 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	28,54 g	0,00 g	1,45 g	16,90 g	0,00 g	0,00 g	

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

