



Heti étlap 2020.02.10. - 2020.02.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00008) Sertésmentes isi X alsó	Tízórai	Gyümölcs tea, Méz, Margarin, Burgonyás kenyér			Vaníliás tej, Margarin, Zsemle			Citromos tea, Sonka glutén- és szójamentes, Teljes kiőrlésű kenyér, Minimargarin			Karamell, Vaj, Zsemle, teljes kiőrlésű			Gyümölcs tea, Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Rozsos kenyér, Kígyóborka		
		Energia: 345,46 Kcal / 1 444,02 KJ			Energia: 338,57 Kcal / 1 415,22 KJ			Energia: 246,31 Kcal / 1 029,58 KJ			Energia: 361,54 Kcal / 1 511,24 KJ			Energia: 358,28 Kcal / 1 497,61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,11 g	7,90 g	1,90 g	10,33 g	9,90 g	3,28 g	8,47 g	9,10 g	1,90 g	10,72 g	9,93 g	4,76 g	6,70 g	11,12 g	3,28 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	63,08 g 38,08 g 0,10 g			52,03 g 14,99 g 0,81 g			32,06 g 5,01 g 1,21 g			57,29 g 17,98 g 0,77 g			57,30 g 29,98 g 1,12 g			
	Ebéd	Reszelt tésztaleves, Csirkepörkölt, Zöldborsófőzelék, Félbarna kenyér			Fokhagyma krémleves, Levesgyöngy, Cornflakes rántott csirkemell, Petrezselymes rizs, Csalamádé			Hamisgulyás, Milánói spagetti pulykahúsos, Reszelt sajt, Alma			Daragaluska leves, Főtt baromfivirslis, Lencsefőzelék, Félbarna kenyér			Bakonyi betyárleves pulykahússal, Metélt tészta, Mákszórás, Körte		
		Energia: 494,16 Kcal / 2 065,59 KJ			Energia: 831,45 Kcal / 3 475,46 KJ			Energia: 652,28 Kcal / 2 726,53 KJ			Energia: 622,03 Kcal / 2 600,09 KJ			Energia: 741,72 Kcal / 3 100,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,39 g	17,08 g	2,50 g	24,59 g	37,18 g	5,61 g	25,50 g	19,60 g	5,39 g	29,29 g	23,81 g	6,76 g	25,33 g	24,06 g	5,16 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
60,49 g 11,23 g 4,21 g			98,62 g 0,00 g 2,71 g			91,36 g 2,22 g 2,37 g			66,41 g 5,36 g 3,68 g			106,42 g 14,99 g 2,12 g				
Uzsonna	Óvári sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika			Margarin, Kifli, szezámmagos, Jégcsapretek			Szárnyashúskrém, Korpás kenyér, Lilahagyma			Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli			
	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: 211,47 Kcal / 883,94 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	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	8,39 g	5,50 g	4,62 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
63,08 g 38,08 g 0,10 g			52,03 g 14,99 g 0,81 g			32,06 g 5,01 g 1,21 g			57,29 g 17,98 g 0,77 g			57,30 g 29,98 g 1,12 g				





Heti étlap 2020.02.10. - 2020.02.14.

		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	31,65 g	12,99 g	0,99 g
(00012) Sertésmentes isi X felső	Tízórai	Gyümölcs tea, Méz, Margarin, Burgonyás kenyér			Vaníliás tej, Margarin, Zsemle			Citromos tea, Sonka glutén- és szójamentes, Teljes kiőrlésű kenyér, Minimargarin			Karamell, Vaj, Zsemle, teljes kiőrlésű			Gyümölcs tea, Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Rozsos kenyér, Kígyóborka		
		Energia: 345,46 Kcal / 1 444,02 KJ			Energia: 338,57 Kcal / 1 415,22 KJ			Energia: 246,31 Kcal / 1 029,58 KJ			Energia: 361,54 Kcal / 1 511,24 KJ			Energia: 358,28 Kcal / 1 497,61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,11 g	7,90 g	1,90 g	10,33 g	9,90 g	3,28 g	8,47 g	9,10 g	1,90 g	10,72 g	9,93 g	4,76 g	6,70 g	11,12 g	3,28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,08 g	38,08 g	0,10 g	52,03 g	14,99 g	0,81 g	32,06 g	5,01 g	1,21 g	57,29 g	17,98 g	0,77 g	57,30 g	29,98 g	1,12 g		
Ebéd		Reszelt tésztalevés, Csirkepörkölt, Zöldborsófőzelék, Félbarna kenyér			Fokhagyma krémleves, Levesgyöngy, Cornflakes rántott csirkemell, Petrezselymes rizs, Csalamádé			Hamisgulyás, Milánói spagetti pulykahúsos, Reszelt sajt, Alma			Daragaluska leves, Főtt baromfivirsl, Lencsefőzelék, Félbarna kenyér			Bakonyi betyárleves pulykahússal, Metélt tészta, Mákszórás, Körte		
		Energia: 494,16 Kcal / 2 065,59 KJ			Energia: 831,45 Kcal / 3 475,46 KJ			Energia: 652,28 Kcal / 2 726,53 KJ			Energia: 622,03 Kcal / 2 600,09 KJ			Energia: 741,72 Kcal / 3 100,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,39 g	17,08 g	2,50 g	24,59 g	37,18 g	5,61 g	25,50 g	19,60 g	5,39 g	29,29 g	23,81 g	6,76 g	25,33 g	24,06 g	5,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60,49 g	11,23 g	4,21 g	98,62 g	0,00 g	2,71 g	91,36 g	2,22 g	2,37 g	66,41 g	5,36 g	3,68 g	106,42 g	14,99 g	2,12 g		





Heti étlap 2020.02.10. - 2020.02.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00012) Sertésmentes isi X felső	Uzsonna	Óvári sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika			Margarin, Kifli, szezámmagos, Jégcsapretek			Szárnyashúskrém, Korpás kenyér, Lilahagyma			Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli		
		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: 211,47 Kcal / 883,94 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	8,39 g	5,50 g	4,62 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	31,65 g	12,99 g	0,99 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
 Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezési osztályvezető

.....
 Vezető dietetikus

.....
 Gazdaságvezető

