



## Heti étlap 2020.02.24. - 2020.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00008)</b> <b>Sertésmentes</b> <b>isi X alsó</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea, Sajtkrém, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Tojáskrém , Félbarna kenyér	Kakaó, Kalács	Citromos tea, Sonka glutén- és szójamentes, Minimargarin, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 219,97 Kcal / 919,47 KJ	Energia: 353,97 Kcal / 1 479,59 KJ	Energia: 300,88 Kcal / 1 257,68 KJ	Energia: 406,48 Kcal / 1 699,09 KJ	Energia: 246,31 Kcal / 1 029,58 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	10,54 g	9,98 g	3,24 g	6,56 g	5,76 g	2,29 g	11,88 g	8,24 g	3,80 g	8,47 g	9,10 g	1,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29,37 g	5,91 g	0,72 g	55,47 g	19,98 g	0,87 g	54,42 g	30,88 g	1,15 g	71,11 g	33,47 g	0,23 g	32,06 g	5,01 g	1,21 g	
	<b>Ebéd</b>	Tojásleves , Bácskai rizseshús pulykából , Csalamádé	Lebbencsleves , Főtt baromfivirsli, Finomfőzelék , Félbarna kenyér, Alma	Árpagyöngyleves, Natúr csirkemell , Sajtöntet, Tészta köret	Zöldborsóleves , Pincepörkölt pulykahússal, Csemege uborka, Félbarna kenyér	Legényfogó leves pulykahússal, Tejbedara , Fahéjas porcukor szórat, Félbarna kenyér, Narancs										
		Energia: 456,44 Kcal / 1 907,92 KJ	Energia: 561,98 Kcal / 2 349,08 KJ	Energia: 675,37 Kcal / 2 823,05 KJ	Energia: 425,68 Kcal / 1 779,34 KJ	Energia: 735,85 Kcal / 3 075,85 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
19,91 g		13,60 g	2,81 g	19,31 g	19,90 g	5,70 g	44,42 g	25,66 g	10,13 g	21,54 g	12,61 g	2,45 g	26,21 g	12,95 g	4,45 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
63,10 g	0,66 g	2,57 g	75,15 g	11,23 g	3,43 g	66,17 g	0,00 g	3,54 g	55,34 g	2,30 g	1,88 g	126,70 g	45,51 g	1,29 g		





Heti étlap 2020.02.24. - 2020.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00008)</b> Sertésmentes isi X alsó	<b>Uzsonna</b>	Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű, Jégcsapretek	Sonka glutén- és szójamentes, Kukoricás kenyér, Minimargarin	Trappista sajt, Margarin, Burgonyás kenyér	Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű, Kígyóuborka	Briós
		Energia: 257,35 Kcal / 1 075,72 KJ	Energia: 221,57 Kcal / 926,16 KJ	Energia: 303,20 Kcal / 1 267,38 KJ	Energia: 256,65 Kcal / 1 072,80 KJ	Energia: 137,01 Kcal / 572,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7,78 g 11,05 g 3,28 g	8,32 g 9,10 g 2,05 g	13,38 g 16,33 g 7,26 g	7,73 g 11,05 g 3,28 g	3,61 g 3,22 g 1,32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,41 g 0,00 g 1,14 g	26,19 g 0,00 g 1,66 g	25,47 g 0,00 g 0,46 g	31,29 g 0,00 g 1,11 g	23,24 g 5,54 g 0,32 g		
<b>(00012)</b> Sertésmentes isi X felső	<b>Tízórai</b>	Citromos tea, Sajtkrém, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Félbarna kenyér	Kakaó, Kalács	Citromos tea, Sonka glutén- és szójamentes, Minimargarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 219,97 Kcal / 919,47 KJ	Energia: 353,97 Kcal / 1 479,59 KJ	Energia: 300,88 Kcal / 1 257,68 KJ	Energia: 406,48 Kcal / 1 699,09 KJ	Energia: 246,31 Kcal / 1 029,58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6,00 g 8,20 g 4,63 g	10,54 g 9,98 g 3,24 g	6,56 g 5,76 g 2,29 g	11,88 g 8,24 g 3,80 g	8,47 g 9,10 g 1,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29,37 g 5,91 g 0,72 g	55,47 g 19,98 g 0,87 g	54,42 g 30,88 g 1,15 g	71,11 g 33,47 g 0,23 g	32,06 g 5,01 g 1,21 g		
<b>Ebéd</b>	<b>Ebéd</b>	Tojásleves, Bácskai rizseshús pulykából, Csalamádé	Lebbencsleves, Főtt baromfivirsl, Finomfőzelék, Félbarna kenyér, Alma	Árpagyöngyleves, Natúr csirkemell, Sajtöntet, Tészta köret	Zöldborsóleves, Pincepörkölt pulykahússal, Csemege uborka, Félbarna kenyér	Legényfogó leves pulykahússal, Tejbedara, Fehéjas porcukor szórát, Félbarna kenyér, Narancs
		Energia: 456,44 Kcal / 1 907,92 KJ	Energia: 561,98 Kcal / 2 349,08 KJ	Energia: 675,37 Kcal / 2 823,05 KJ	Energia: 425,68 Kcal / 1 779,34 KJ	Energia: 735,85 Kcal / 3 075,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		19,91 g 13,60 g 2,81 g	19,31 g 19,90 g 5,70 g	44,42 g 25,66 g 10,13 g	21,54 g 12,61 g 2,45 g	26,21 g 12,95 g 4,45 g





### Heti étlap 2020.02.24. - 2020.02.28.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	63,10 g	0,66 g	2,57 g	75,15 g	11,23 g	3,43 g	66,17 g	0,00 g	3,54 g	55,34 g	2,30 g	1,88 g	126,70 g	45,51 g	1,29 g
<b>Uzsonna</b>	Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű, Jégcsapretek			Sonka glutén- és szójamentes, Kukoricás kenyér, Minimargarin			Trappista sajt, Margarin, Burgonyás kenyér			Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű, Kígyóuborka			Briós		
	Energia: 257,35 Kcal / 1 075,72 KJ			Energia: 221,57 Kcal / 926,16 KJ			Energia: 303,20 Kcal / 1 267,38 KJ			Energia: 256,65 Kcal / 1 072,80 KJ			Energia: 137,01 Kcal / 572,70 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7,78 g	11,05 g	3,28 g	8,32 g	9,10 g	2,05 g	13,38 g	16,33 g	7,26 g	7,73 g	11,05 g	3,28 g	3,61 g	3,22 g	1,32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,41 g	0,00 g	1,14 g	26,19 g	0,00 g	1,66 g	25,47 g	0,00 g	0,46 g	31,29 g	0,00 g	1,11 g	23,24 g	5,54 g	0,32 g	

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezési osztályvezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

