



## Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00655) Tej- tojásmentes X alsó	Tízórai	Gyümölcs tea, Magyaros margarin tm, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell rizstejes, Sárgarépás margarin, Burgonyás kenyér	Citromos tea, Zöldhagymás margarin, Zsemle	Tejeskávé tm, Sárgabaracklekvár, Minimargarin, Korpás kenyér	Gyümölcs tea, Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika
		Energia: 291,33 Kcal / 1 217,76 KJ	Energia: 339,40 Kcal / 1 418,69 KJ	Energia: 293,80 Kcal / 1 228,08 KJ	Energia: 369,04 Kcal / 1 542,59 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
		5,10 g 4,48 g 1,19 g	5,53 g 6,29 g 0,90 g	4,71 g 4,35 g 1,20 g	5,55 g 9,88 g 1,90 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
		57,22 g 29,98 g 1,40 g	65,81 g 28,23 g 0,17 g	58,51 g 29,98 g 0,68 g	64,64 g 24,66 g 0,96 g	57,82 g 29,98 g 1,11 g
	Ebéd	Zöldséges tarhonyaleves , Brassói aprópecsenye , Burgonya főtt	Erőleves , Levestésztabletét cérnametélt, Halrudacska, Párolt rizsköret	Pandúrleves sertéshúsból, Metélt tészta , Dejőszórat, Alma	Fokhagyma krémleves tejm, Mustáros csirkeragu , Bulgur	Burgonyaleves teto, Főtt baromfivirslí, Tököfőzelék tejm, Félbarna kenyér
		Energia: 468,58 Kcal / 1 958,66 KJ	Energia: 551,58 Kcal / 2 305,60 KJ	Energia: 791,77 Kcal / 3 309,60 KJ	Energia: 512,27 Kcal / 2 141,29 KJ	Energia: 432,22 Kcal / 1 806,68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,57 g 17,56 g 3,35 g	14,81 g 27,05 g 1,67 g	24,51 g 25,40 g 4,92 g	22,03 g 13,27 g 1,59 g	14,73 g 19,72 g 5,35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		59,78 g 0,22 g 2,55 g	74,86 g 0,00 g 3,54 g	115,80 g 21,45 g 2,54 g	79,53 g 1,55 g 2,38 g	48,21 g 5,39 g 2,14 g
	Uzsonna	Tavaszi felvágott, Minimargarin, Félbarna kenyér	Párizsi glutén- és sojamentes, Minimargarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóborka	Pizzasonka, Minimargarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Szárnyashúskrém li-te-sert, Teljes kiőrlésű kenyér	Minimargarin, Zsemle, mini jam 25g
		Energia: 223,24 Kcal / 933,14 KJ	Energia: 242,46 Kcal / 1 013,48 KJ	Energia: 196,88 Kcal / 822,96 KJ	Energia: 220,93 Kcal / 923,49 KJ	Energia: 327,22 Kcal / 1 367,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,99 g 10,42 g 3,05 g	7,70 g 11,17 g 3,28 g	8,47 g 8,06 g 2,08 g	9,35 g 7,62 g 1,65 g	4,76 g 21,35 g 5,70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24,46 g 0,15 g 1,07 g	27,51 g 0,00 g 1,12 g	27,88 g 0,00 g 1,08 g	28,52 g 0,00 g 0,90 g	28,62 g 0,00 g 0,78 g





### Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezési osztályvezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

