




Heti étlap 2020.02.03. - 2020.02.07.

|                        |   | hétfő  | kedd   | szerda   | csütörtök  | péntek   |
|------------------------|---|--|--|--|--|--|
| <b>Tízórai</b>         | <b>(00655)<br/>Tej-tojásmentes<br/>X alsó</b> | Gyümölcs tea,<br>Minimargarin, Félbarna<br>kenyér                | Citromos tea, Sonka<br>glutén- és szója mentes,<br>Minimargarin, Teljes<br>kiőrlésű kenyér | Meggyes tea, Párizsi<br>krém, Teljes kiőrlésű<br>kenyér                            | Tejeskávé rizst. tm,<br>Tonhalas margarinkrém ,<br>Teljes kiőrlésű kenyér                                | Mézes-citromos tea,<br>Padlizsán krém d, Rozsos<br>kenyér                        |
|                        |   | Energia: 308,23 Kcal / 1 288,40 KJ                               | Energia: 244,31 Kcal / 1 021,22 KJ   | Energia: 198,59 Kcal / 830,11 KJ   | Energia: 342,39 Kcal / 1 431,19 KJ   | Energia: 169,27 Kcal / 707,55 KJ   |
|                        |   | Fehérje Zsír T.Zsír sav  | Fehérje Zsír T.Zsír sav  | Fehérje Zsír T.Zsír sav  | Fehérje Zsír T.Zsír sav  | Fehérje Zsír T.Zsír sav  |
|                        |   | 4,92 g 7,50 g 1,95 g   | 8,47 g 9,10 g 1,90 g   | 6,55 g 4,29 g 1,31 g   | 9,07 g 8,11 g 1,44 g   | 4,70 g 0,55 g 0,00 g   |
|                        |   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  |
| 53,98 g 30,88 g 0,70 g | 31,56 g 4,51 g 1,21 g                         | 33,15 g 5,99 g 0,91 g  | 58,61 g 19,23 g 0,76 g   | 36,03 g 6,81 g 0,65 g  |  |  |
|                        |   |  |  |  |  |  |
| <b>Ebéd</b>            | <b>(00655)<br/>Tej-tojásmentes<br/>X alsó</b> | Zöldbableves tojm,<br>Pulyka paprikás tm,<br>Tészta köret , Alma | Zellerkrémleves tejm,<br>Édes-savanyú csirkeragu,<br>Párolt rizsköret                      | Zöldségleves toj,<br>Csirkemell pörkölt ,<br>Karalábé főzelék ,<br>Félbarna kenyér | Palócleves pulykahúsból<br>tejm, Tejbedara tejm,<br>Fahéjas porcukor szórat,<br>Félbarna kenyér, Narancs | Almaleves tejm, Sült<br>csirkemell ,<br>Petrezselymes burgonya ,<br>Cék lasaláta |
|                        |   | Energia: 719,97 Kcal / 3 009,47 KJ                               | Energia: 582,72 Kcal / 2 435,77 KJ   | Energia: 353,66 Kcal / 1 478,30 KJ   | Energia: 642,05 Kcal / 2 683,77 KJ   | Energia: 480,34 Kcal / 2 007,82 KJ   |
|                        |   | Fehérje Zsír T.Zsír sav  | Fehérje Zsír T.Zsír sav  | Fehérje Zsír T.Zsír sav  | Fehérje Zsír T.Zsír sav  | Fehérje Zsír T.Zsír sav  |
|                        |   | 29,59 g 22,24 g 3,40 g   | 19,38 g 19,94 g 2,30 g   | 17,52 g 13,12 g 1,68 g   | 20,89 g 13,00 g 2,00 g   | 22,13 g 9,73 g 1,12 g  |
|                        |   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  |
| 97,52 g 1,17 g 3,65 g  | 79,19 g 11,60 g 2,50 g                        | 41,95 g 3,80 g 4,09 g  | 107,17 g 23,58 g 1,64 g  | 75,21 g 14,72 g 2,53 g   |  |  |
|                        |   |  |  |  |  |  |
| <b>Uzsonna</b>         | <b>(00655)<br/>Tej-tojásmentes<br/>X alsó</b> | Csirkesonka EF EF,<br>Minimargarin, Zsemle,<br>teljes kiőrlésű   | Teljes kiőrlésű kenyér ,<br>Paradicsom, Sárgarépa s<br>margarin                            | Magyaros margarin tm,<br>Teljes kiőrlésű kenyér ,<br>Jégcsapretek                  | Tavaszi felvágott,<br>Minimargarin, Zsemle<br>magos  | Petrezselymes margarin,<br>Zsemle  |
|                        |   | Energia: 233,18 Kcal / 974,69 KJ                                 | Energia: 167,33 Kcal / 699,44 KJ   | Energia: 173,87 Kcal / 726,78 KJ   | Energia: 236,84 Kcal / 989,99 KJ   | Energia: 178,67 Kcal / 746,84 KJ   |
|                        |   | Fehérje Zsír T.Zsír sav  | Fehérje Zsír T.Zsír sav  | Fehérje Zsír T.Zsír sav  | Fehérje Zsír T.Zsír sav  | Fehérje Zsír T.Zsír sav  |
|                        |   | 8,50 g 7,94 g 2,08 g   | 5,35 g 3,56 g 0,91 g   | 5,40 g 4,51 g 1,19 g   | 6,79 g 10,27 g 3,13 g  | 5,14 g 4,39 g 1,20 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  | 28,48 g 0,00 g 0,72 g                         | 27,78 g 0,00 g 1,44 g  | 29,01 g 0,00 g 1,26 g  | 29,48 g 0,00 g 1,67 g  |  |  |





### Heti étlap 2020.02.03. - 2020.02.07.

|                |  | hétfő   | kedd  | szerda  | csütörtök   | péntek  |
|----------------|--|---|---|---|---|---|
| <b>Uzsonna</b> |  |  |  |  |     |  |

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élmezési osztályvezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

