



Heti étlap 2020.02.10. - 2020.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00655) Tej- tojásmentes X alsó	Tízórai	Gyümölcs tea, Méz, Minimargarin, Burgonyás kenyér	Vaníliás rizstej tm, Minimargarin, Zsemle	Citromos tea, Sonka glutén- és szójamentes, Minimargarin, Zsemle	Karamell rizstejes, Minimargarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Gyümölcs tea, Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Rozsos kenyér , Kígyóborka
		Energia: 345,46 Kcal / 1 444,02 KJ	Energia: 362,85 Kcal / 1 516,71 KJ	Energia: 249,57 Kcal / 1 043,20 KJ	Energia: 393,86 Kcal / 1 646,33 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	5,15 g 9,73 g 1,90 g	8,12 g 8,95 g 1,90 g	5,53 g 9,76 g 1,90 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	63,93 g 23,23 g 0,58 g	33,56 g 5,01 g 1,14 g	71,20 g 28,23 g 0,64 g	57,30 g 29,98 g 1,12 g	
	Ebéd	Zöldségleves toj, Csirkepörkölt, Zöldborsófőzelék tejm, Félbarna kenyér	Fokhagyma krémleves tejm, Sertés apró, Petrezselymes rizs , Csalamádé	Hamisgulyás , Milánói spagetti pulykahúsos, Alma	Rántott leves , Sertéssült, Lencsefőzelék tejm, Félbarna kenyér	Bakonyi betyárleves pulykahússal, Metélt tészta , Mákszórás , Körte
		Energia: 448,71 Kcal / 1 875,61 KJ	Energia: 581,53 Kcal / 2 430,80 KJ	Energia: 574,60 Kcal / 2 401,83 KJ	Energia: 543,64 Kcal / 2 272,42 KJ	Energia: 743,28 Kcal / 3 106,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,22 g 14,97 g 1,86 g	19,21 g 22,85 g 5,58 g	19,69 g 13,74 g 1,76 g	33,11 g 16,36 g 2,78 g	25,12 g 22,00 g 3,86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
55,14 g 8,18 g 4,83 g	73,23 g 0,58 g 2,38 g	91,03 g 2,22 g 2,13 g	59,48 g 2,61 g 1,27 g	111,73 g 15,96 g 2,12 g		
Uzsonna	Sonka glutén- és sojamentes, Minimargarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros margarin tm, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika	Zsemle, Minimargarin, Jégcsapretek	Szárnyashúskrém li-te-sert, Korpás kenyér, Lilahagyma	Zelleres margarin, Zsemle	
	Energia: 225,59 Kcal / 942,97 KJ	Energia: 175,13 Kcal / 732,04 KJ	Energia: 203,78 Kcal / 851,80 KJ	Energia: 230,82 Kcal / 964,83 KJ	Energia: 172,91 Kcal / 722,76 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	8,47 g 9,10 g 1,90 g	5,40 g 4,56 g 1,19 g	5,02 g 7,38 g 1,90 g	9,65 g 7,65 g 1,65 g	4,71 g 4,35 g 1,20 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
27,04 g 0,00 g 1,21 g	27,98 g 0,00 g 1,40 g	29,09 g 0,00 g 0,62 g	30,60 g 0,00 g 1,22 g	28,55 g 0,00 g 0,68 g		





Heti étlap 2020.02.10. - 2020.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető

