



Heti étlap 2020.02.24. - 2020.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00655) Tej- tojásmentes X alsó	Tízórai	Citromos tea, Magyaros margarin tm, Félbarna kenyér	Tejeskávé tm, Minimargarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Sonka glutén- és szójamentes, Minimargarin, Félbarna kenyér	Kakaó rizstejes, Minimargarin, Zsemle	Citromos tea, Házi hűskрем , Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 181,20 Kcal / 757,42 KJ	Energia: 344,42 Kcal / 1 439,68 KJ	Energia: 336,94 Kcal / 1 408,41 KJ	Energia: 381,16 Kcal / 1 593,25 KJ	Energia: 241,60 Kcal / 1 009,89 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,95 g	4,48 g	1,24 g	5,52 g	9,88 g	1,90 g	8,32 g	9,10 g	1,95 g	5,52 g	10,16 g	2,16 g	7,72 g	8,85 g	2,18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29,20 g	5,91 g	1,45 g	58,63 g	19,23 g	0,65 g	53,98 g	30,88 g	1,26 g	67,13 g	26,23 g	0,58 g	32,38 g	5,01 g	1,17 g	
	Ebéd	Rántott leves , Bácskai rizseshús , Csalamádé	Lebbencsleves , Főtt baromfivirslis, Finomfőzelék , Félbarna kenyér, Alma	Árpagyöngyleves, Carbonare pulyka, Tészta köret	Zöldborsóleves tom, Pincepörkölt sertéshússal, Csemege uborka, Félbarna kenyér	Legényfogó leves pulyka teto, Tejbedara tej, Fahéjas porcukor szórat, Félbarna kenyér, Narancs										
		Energia: 545,42 Kcal / 2 279,86 KJ	Energia: 600,14 Kcal / 2 508,59 KJ	Energia: 478,47 Kcal / 2 000,00 KJ	Energia: 545,51 Kcal / 2 280,23 KJ	Energia: 655,84 Kcal / 2 741,41 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,42 g	21,80 g	5,30 g	19,51 g	22,98 g	5,31 g	19,15 g	10,48 g	1,17 g	22,33 g	21,02 g	5,10 g	17,77 g	10,54 g	1,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69,29 g	0,88 g	2,03 g	75,37 g	6,66 g	3,78 g	76,67 g	0,97 g	2,47 g	64,26 g	2,80 g	2,75 g	120,71 g	37,99 g	1,07 g		
Uzsonna	Zsemle, teljes kiőrlésű , Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Jégcsapretek	Májkrém, Kukoricás kenyér	Petrezselymes margarin, Burgonyás kenyér	Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Zsemle, teljes kiőrlésű , Kígyóuborka	Sárgarépás margarin, Zsemle											
	Energia: 257,35 Kcal / 1 075,72 KJ	Energia: 192,44 Kcal / 804,40 KJ	Energia: 170,17 Kcal / 711,31 KJ	Energia: 256,65 Kcal / 1 072,80 KJ	Energia: 165,11 Kcal / 690,16 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7,78 g	11,05 g	3,28 g	8,08 g	6,04 g	2,68 g	5,49 g	4,94 g	1,20 g	7,73 g	11,05 g	3,28 g	4,75 g	3,36 g	0,90 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	26,21 g	0,00 g	1,55 g	25,93 g	0,00 g	1,19 g	31,29 g	0,00 g	1,11 g	28,98 g	0,00 g	0,65 g		





Heti étlap 2020.02.24. - 2020.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

