



Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00562) Cukor, kalóriaszegén y isi X felső	Tízórai	Citromos tea diab, Zöldhagymás vajkrém , Burgonyás kenyér	Kakaó diab, Minimargarin, Zsemle	Gyümölcs tea diab, Tojáskrém , Zsemle, teljes kiőrlésű , Paprika	Forralt tej, Margarin, Szezámagos zsemle	Citromos tea diab, Zala felvágott , Margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek										
		Energia: 204,89 Kcal / 856,44 KJ	Energia: 280,07 Kcal / 1 170,69 KJ	Energia: 210,64 Kcal / 880,48 KJ	Energia: 310,04 Kcal / 1 295,97 KJ	Energia: 224,57 Kcal / 938,70 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,55 g	8,90 g	3,87 g	10,42 g	10,01 g	3,35 g	7,04 g	5,72 g	2,24 g	12,82 g	13,30 g	3,67 g	8,32 g	9,63 g	2,83 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	25,39 g	0,02 g	0,00 g	37,13 g	0,04 g	0,81 g	32,38 g	0,36 g	1,09 g	35,84 g	0,00 g	1,12 g	25,08 g	0,17 g	1,14 g	
	Ebéd	Sertésgulyás , Gránátos kocka, Narancs, Félbarna kenyér	Paradicsom leves diab, Rizseshús , Csalamádé	Korpagaluska leves , Főtt bécsi virsli, Zöldborsófőzelék , Félbarna kenyér	Tojásleves , Budapest csirkeragu , Burgonya főtt , Alma	Pírtott tésztaleves , Sertés pörkölt, Fejtett babfőzelék										
		Energia: 730,90 Kcal / 3 055,16 KJ	Energia: 675,64 Kcal / 2 824,18 KJ	Energia: 484,01 Kcal / 2 023,16 KJ	Energia: 602,69 Kcal / 2 519,24 KJ	Energia: 606,96 Kcal / 2 537,09 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,86 g	18,41 g	4,32 g	20,22 g	23,72 g	5,18 g	21,05 g	25,52 g	6,17 g	29,90 g	18,35 g	1,80 g	26,37 g	24,22 g	6,12 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
111,61 g	0,94 g	4,40 g	94,22 g	0,57 g	6,07 g	42,26 g	0,16 g	4,61 g	72,50 g	1,32 g	5,18 g	70,08 g	4,32 g	3,67 g		
Uzsonna	Kockasajt , Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Pulyka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Újhagyma	Edami sajt, Margarin, Félbarna kenyér	Sonka krém, Teljes kiőrlésű kenyér	Teljes kiőrlésű kifli, Natúr joghurt											
	Energia: 171,28 Kcal / 715,95 KJ	Energia: 256,08 Kcal / 1 070,41 KJ	Energia: 301,63 Kcal / 1 260,81 KJ	Energia: 166,52 Kcal / 696,05 KJ	Energia: 193,05 Kcal / 806,95 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6,20 g	3,33 g	1,00 g	8,11 g	11,73 g	1,90 g	13,26 g	16,32 g	7,39 g	7,69 g	2,71 g	0,30 g	9,07 g	6,20 g	5,40 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28,33 g	0,00 g	1,02 g	29,23 g	0,00 g	1,17 g	24,44 g	0,15 g	1,30 g	27,54 g	0,00 g	1,32 g	25,05 g	0,00 g	1,10 g		





Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
	Uzsonna															
(00909) Cukor, kalóriaszegén y isi X.alsó	Tízórai	Citromos tea diab, Zöldhagymás vajkrém , Burgonyás kenyér	Kakaó diab, Minimargarin, Zsemle	Gyümölcs tea diab, Tojáskrém , Zsemle, teljes kiőrlésű , Paprika	Forralt tej, Margarin, Szezámagos zsemle	Citromos tea diab, Zala felvágott , Margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek										
		Energia: 204,89 Kcal / 856,44 KJ	Energia: 280,07 Kcal / 1 170,69 KJ	Energia: 210,64 Kcal / 880,48 KJ	Energia: 310,04 Kcal / 1 295,97 KJ	Energia: 224,57 Kcal / 938,70 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,55 g	8,90 g	3,87 g	10,42 g	10,01 g	3,35 g	7,04 g	5,72 g	2,24 g	12,82 g	13,30 g	3,67 g	8,32 g	9,63 g	2,83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25,39 g	0,02 g	0,00 g	37,13 g	0,04 g	0,81 g	32,38 g	0,36 g	1,09 g	35,84 g	0,00 g	1,12 g	25,08 g	0,17 g	1,14 g	
	Ebéd	Sertésgulyás , Gránátos kocka, Narancs, Félbarna kenyér	Paradicsom leves diab, Rizseshús , Csalamádé	Korpagaluska leves , Főtt bécsi virsli, Zöldborsófőzelék , Félbarna kenyér	Tojásleves , Budapest csirkeragu , Burgonya főtt , Alma	Pirított tésztaleves , Sertés pörkölt, Fejtett babfőzelék										
		Energia: 730,90 Kcal / 3 055,16 KJ	Energia: 675,64 Kcal / 2 824,18 KJ	Energia: 484,01 Kcal / 2 023,16 KJ	Energia: 602,69 Kcal / 2 519,24 KJ	Energia: 606,96 Kcal / 2 537,09 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
26,86 g		18,41 g	4,32 g	20,22 g	23,72 g	5,18 g	21,05 g	25,52 g	6,17 g	29,90 g	18,35 g	1,80 g	26,37 g	24,22 g	6,12 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
111,61 g	0,94 g	4,40 g	94,22 g	0,57 g	6,07 g	42,26 g	0,16 g	4,61 g	72,50 g	1,32 g	5,18 g	70,08 g	4,32 g	3,67 g		





Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00909) Cukor, kalóriaszegén y isi X.alsó	Uzsonna	Kockasajt , Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka			Pulyka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Újhagyma			Edami sajt, Margarin, Félbarna kenyér			Sonka krém, Teljes kiőrlésű kenyér			Teljes kiőrlésű kifli, Natúr joghurt		
		Energia: 171,28 Kcal / 715,95 KJ			Energia: 256,08 Kcal / 1 070,41 KJ			Energia: 301,63 Kcal / 1 260,81 KJ			Energia: 166,52 Kcal / 696,05 KJ			Energia: 193,05 Kcal / 806,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,20 g	3,33 g	1,00 g	8,11 g	11,73 g	1,90 g	13,26 g	16,32 g	7,39 g	7,69 g	2,71 g	0,30 g	9,07 g	6,20 g	5,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,33 g	0,00 g	1,02 g	29,23 g	0,00 g	1,17 g	24,44 g	0,15 g	1,30 g	27,54 g	0,00 g	1,32 g	25,05 g	0,00 g	1,10 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

