



Heti étlap 2020.03.16. - 2020.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00562) Cukor, kalóriaszegén y isi X felső	Tízórai	Gyümölcs tea diab, Tonhalkrém , Félbarna kenyér, Paradicsom	Tejeskávé Diab, Túrókrém, zöldfűszeres, Korpás kenyér	Citromos tea diab, Sajt, lapka, Margarin, Rozsos kenyér	Forralt tej, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea diab, Májkrém, Kukoricás kenyér
		Energia: 193,44 Kcal / 808,58 KJ	Energia: 249,55 Kcal / 1 043,12 KJ	Energia: 235,23 Kcal / 983,26 KJ	Energia: 288,88 Kcal / 1 207,52 KJ	Energia: 194,46 Kcal / 812,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,85 g 5,78 g 1,87 g	13,20 g 5,63 g 2,55 g	7,07 g 10,28 g 1,90 g	11,67 g 10,50 g 3,53 g	8,08 g 6,04 g 2,68 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	25,54 g 0,61 g 0,71 g	36,59 g 0,15 g 1,70 g	28,18 g 0,02 g 0,85 g	37,04 g 0,00 g 0,92 g	26,58 g 0,36 g 1,55 g	
	Ebéd	Kertészleves , Milánói spagetti diab , Reszelt sajt	Zellerkrémleves , Pirított kiskarika tészta , Csikós sertéstokány , Bulgur	Meggye leves diab, Rántott csirkemell , Petrezselymes rizs , Csalamádé	Tárkonyos pulykaraguleves, Metélt tészta , Mákszórás diab	Daragaluska leves , Fokhagymás aprópecseny , Kelkáposzta főzelék , Félbarna kenyér
		Energia: 593,96 Kcal / 2 482,75 KJ	Energia: 699,86 Kcal / 2 925,41 KJ	Energia: 842,32 Kcal / 3 520,90 KJ	Energia: 614,81 Kcal / 2 569,91 KJ	Energia: 439,61 Kcal / 1 837,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,62 g 26,33 g 7,32 g	23,17 g 33,17 g 8,24 g	22,42 g 44,24 g 5,49 g	23,89 g 23,64 g 4,89 g	17,19 g 23,23 g 5,51 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
63,07 g 0,00 g 2,57 g	78,56 g 0,44 g 5,14 g	87,76 g 0,06 g 4,43 g	77,34 g 0,00 g 2,15 g	39,99 g 0,06 g 4,32 g		
Uzsonna	Májusi csemege, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Pizzasonka, Margarin, Burgonyás kenyér	Pecsenyészir, Teljes kiőrlésű kenyér , Újhagyma	Párizsi krém , Félbarna kenyér	Kockasajt , Zsemle	
	Energia: 214,73 Kcal / 897,57 KJ	Energia: 191,64 Kcal / 801,06 KJ	Energia: 323,25 Kcal / 1 351,19 KJ	Energia: 178,14 Kcal / 744,63 KJ	Energia: 171,60 Kcal / 717,29 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	9,04 g 16,08 g 5,18 g	8,47 g 8,46 g 2,08 g	5,74 g 19,49 g 7,60 g	6,58 g 5,78 g 2,36 g	5,60 g 3,15 g 1,00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
31,04 g 0,00 g 1,40 g	25,83 g 0,00 g 0,53 g	29,79 g 0,00 g 0,87 g	24,13 g 0,15 g 0,89 g	29,40 g 0,00 g 0,94 g		





Heti étlap 2020.03.16. - 2020.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					
(00909) Cukor, kalóriaszegén y isi X.alsó	Tízórai	Gyümölcs tea diab, Tonhalkrém , Félbarna kenyér, Paradicsom	Tejeskávé Diab, Túrókrém, zöldfűszeres, Korpás kenyér	Citromos tea diab, Sajt, lapka, Margarin, Rozsos kenyér	Forralt tej, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea diab, Májkrém, Kukoricás kenyér
		Energia: 193,44 Kcal / 808,58 KJ	Energia: 249,55 Kcal / 1 043,12 KJ	Energia: 235,23 Kcal / 983,26 KJ	Energia: 288,88 Kcal / 1 207,52 KJ	Energia: 194,46 Kcal / 812,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,85 g 5,78 g 1,87 g	13,20 g 5,63 g 2,55 g	7,07 g 10,28 g 1,90 g	11,67 g 10,50 g 3,53 g	8,08 g 6,04 g 2,68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	25,54 g 0,61 g 0,71 g	36,59 g 0,15 g 1,70 g	28,18 g 0,02 g 0,85 g	37,04 g 0,00 g 0,92 g	26,58 g 0,36 g 1,55 g	
	Ebéd	Kertészleves , Milánói spagetti diab , Reszelt sajt	Zellerkrémleves , Pirított kiskarika tészta , Csikós sertéstokány , Bulgur	Meggye leves diab, Rántott csirkemell , Petrezselymes rizs , Csalamádé	Tárkonyos pulykaraguleves, Metélt tészta , Mákszórás diab	Daragaluska leves , Fokhagymás aprópecseny , Kelkáposzta főzelék , Félbarna kenyér
		Energia: 593,96 Kcal / 2 482,75 KJ	Energia: 699,86 Kcal / 2 925,41 KJ	Energia: 842,32 Kcal / 3 520,90 KJ	Energia: 614,81 Kcal / 2 569,91 KJ	Energia: 439,61 Kcal / 1 837,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
25,62 g 26,33 g 7,32 g		23,17 g 33,17 g 8,24 g	22,42 g 44,24 g 5,49 g	23,89 g 23,64 g 4,89 g	17,19 g 23,23 g 5,51 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
63,07 g 0,00 g 2,57 g	78,56 g 0,44 g 5,14 g	87,76 g 0,06 g 4,43 g	77,34 g 0,00 g 2,15 g	39,99 g 0,06 g 4,32 g		





Heti étlap 2020.03.16. - 2020.03.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00909) Cukor, kalóriaszegén y isi X.alsó	Uzsonna	Májusi csemege, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű			Pizzasonka, Margarin, Burgonyás kenyér			Pecsenyezsír, Teljes kiőrlésű kenyér , Újhagyma			Párizsi krém , Félbarna kenyér			Kockasajt , Zsemle		
		Energia: 214,73 Kcal / 897,57 KJ			Energia: 191,64 Kcal / 801,06 KJ			Energia: 323,25 Kcal / 1 351,19 KJ			Energia: 178,14 Kcal / 744,63 KJ			Energia: 171,60 Kcal / 717,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,04 g	16,08 g	5,18 g	8,47 g	8,46 g	2,08 g	5,74 g	19,49 g	7,60 g	6,58 g	5,78 g	2,36 g	5,60 g	3,15 g	1,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,04 g	0,00 g	1,40 g	25,83 g	0,00 g	0,53 g	29,79 g	0,00 g	0,87 g	24,13 g	0,15 g	0,89 g	29,40 g	0,00 g	0,94 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

