



Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00008) Sertésmentes isi X alsó</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea, Zöldhagymás vajkrém , Burgonyás kenyér	Kakaó, Kalács	Gyümölcs tea, Tojáskrém , Zsemle, teljes kiőrlésű , Paprika	Forralt tej, Margarin, Szezámagos zsemle	Citromos tea, Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek										
		Energia: 325,16 Kcal / 1 359,17 KJ	Energia: 406,48 Kcal / 1 699,09 KJ	Energia: 329,72 Kcal / 1 378,23 KJ	Energia: 310,04 Kcal / 1 295,97 KJ	Energia: 353,92 Kcal / 1 479,39 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	11,88 g	8,24 g	3,80 g	7,04 g	5,72 g	2,24 g	12,82 g	13,30 g	3,67 g	7,60 g	11,17 g	3,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	55,34 g	29,98 g	0,00 g	71,11 g	33,47 g	0,23 g	62,00 g	29,98 g	1,09 g	35,84 g	0,00 g	1,12 g	54,57 g	30,13 g	1,20 g	
	<b>Ebéd</b>	Pulykagulyás , Káposztás kocka, Narancs, Félbarna kenyér	Paradicsom leves betűtésztával, Rizseshús pulyka, Csalamádé	Korpagaluska leves , Főtt baromfivirslis, Zöldborsófőzelék , Félbarna kenyér	Tojásleves , Budapest csirkeragu , Burgonya főtt , Alma	Pírtott tésztaleves , Pulyka pörkölt , Fejtett babfőzelék , Félbarna kenyér										
		Energia: 631,14 Kcal / 2 638,17 KJ	Energia: 718,88 Kcal / 3 004,92 KJ	Energia: 557,69 Kcal / 2 331,14 KJ	Energia: 602,69 Kcal / 2 519,24 KJ	Energia: 621,54 Kcal / 2 598,04 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
23,83 g		14,35 g	2,16 g	24,97 g	17,86 g	3,12 g	20,05 g	26,31 g	6,53 g	29,90 g	18,35 g	1,80 g	32,35 g	18,88 g	4,01 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
99,39 g	3,19 g	3,15 g	113,47 g	20,51 g	5,60 g	59,84 g	20,04 g	4,68 g	72,50 g	1,32 g	5,18 g	79,50 g	4,38 g	3,93 g		





Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00008)</b> Sertésmentes isi X alsó	<b>Uzsonna</b>	Kockasajt , Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Pulyka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Újhagyma	Edami sajt, Margarin, Félbarna kenyér	Méz, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 171,28 Kcal / 715,95 KJ	Energia: 256,08 Kcal / 1 070,41 KJ	Energia: 301,63 Kcal / 1 260,81 KJ	Energia: 229,60 Kcal / 959,73 KJ	Energia: 211,47 Kcal / 883,94 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	5,12 g 7,50 g 3,38 g	8,39 g 5,50 g 4,62 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	35,13 g 8,10 g 0,55 g	31,65 g 12,99 g 0,99 g		
<b>(00012)</b> Sertésmentes isi X felső	<b>Tízórai</b>	Citromos tea, Zöldhagymás vajkrém , Burgonyás kenyér	Kakaó, Kalács	Gyümölcs tea, Tojáskrém , Zsemle, teljes kiőrlésű , Paprika	Forralt tej, Margarin, Szezámagos zsemle	Citromos tea, Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek
		Energia: 325,16 Kcal / 1 359,17 KJ	Energia: 406,48 Kcal / 1 699,09 KJ	Energia: 329,72 Kcal / 1 378,23 KJ	Energia: 310,04 Kcal / 1 295,97 KJ	Energia: 353,92 Kcal / 1 479,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,55 g 8,90 g 3,87 g	11,88 g 8,24 g 3,80 g	7,04 g 5,72 g 2,24 g	12,82 g 13,30 g 3,67 g	7,60 g 11,17 g 3,33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
55,34 g 29,98 g 0,00 g	71,11 g 33,47 g 0,23 g	62,00 g 29,98 g 1,09 g	35,84 g 0,00 g 1,12 g	54,57 g 30,13 g 1,20 g		
<b>Ebéd</b>	<b>Ebéd</b>	Pulykagulyás , Káposztás kocka, Narancs, Félbarna kenyér	Paradicsom leves betűtésztával, Rizseshús pulyka, Csalamádé	Korpagaluska leves , Főtt baromfivirsl, Zöldborsófőzelék , Félbarna kenyér	Tojásleves , Budapest csirkeragu , Burgonya főtt , Alma	Pírtott tésztaleves , Pulyka pörkölt , Fejtett babfőzelék , Félbarna kenyér
		Energia: 631,14 Kcal / 2 638,17 KJ	Energia: 718,88 Kcal / 3 004,92 KJ	Energia: 557,69 Kcal / 2 331,14 KJ	Energia: 602,69 Kcal / 2 519,24 KJ	Energia: 621,54 Kcal / 2 598,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,83 g 14,35 g 2,16 g	24,97 g 17,86 g 3,12 g	20,05 g 26,31 g 6,53 g	29,90 g 18,35 g 1,80 g	32,35 g 18,88 g 4,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

	99,39 g	3,19 g	3,15 g	113,47 g	20,51 g	5,60 g	59,84 g	20,04 g	4,68 g	72,50 g	1,32 g	5,18 g	79,50 g	4,38 g	3,93 g
<b>Uzsonna</b>	Kockasajt , Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóúborka			Pulyka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Újhagyma			Edami sajt, Margarin, Félbarna kenyér			Méz, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli		
	Energia: 171,28 Kcal / 715,95 KJ			Energia: 256,08 Kcal / 1 070,41 KJ			Energia: 301,63 Kcal / 1 260,81 KJ			Energia: 229,60 Kcal / 959,73 KJ			Energia: 211,47 Kcal / 883,94 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	5,12 g	7,50 g	3,38 g	8,39 g	5,50 g	4,62 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	35,13 g	8,10 g	0,55 g	31,65 g	12,99 g	0,99 g	
<b>Tízórai</b>	Citromos tea, Zöldhagymás margarin, Zsemle			Kakaó rizstejes, Minimargarin, Zsemle			Gyümölcs tea, Tojáskrém, Paprika, Zsemle			Citromos tea diab, Minimargarin, Zsemle			Citromos tea, Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Jégcsapretek, Zsemle		
	Energia: 293,80 Kcal / 1 228,08 KJ			Energia: 381,16 Kcal / 1 593,25 KJ			Energia: 294,04 Kcal / 1 229,09 KJ			Energia: 200,97 Kcal / 840,05 KJ			Energia: 367,52 Kcal / 1 536,23 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4,71 g	4,35 g	1,20 g	5,52 g	10,16 g	2,16 g	6,15 g	3,26 g	0,79 g	4,72 g	7,35 g	1,90 g	7,40 g	11,02 g	3,28 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,51 g	29,98 g	0,68 g	67,13 g	26,23 g	0,58 g	59,57 g	29,98 g	0,62 g	28,58 g	0,02 g	0,58 g	59,12 g	29,98 g	1,08 g	
<b>Ebéd</b>	Pulykagulyás , Káposztás kocka, Narancs			Paradicsom leves betűtésztával, Rizseshús pulyka, Csalamádé			Zöldségleves toj, Főtt baromfivirslí, Zöldborsófőzelék tej			Tojásleves , Budapest csirkeragu , Burgonya főtt , Alma			Pírtott tésztaleves , Pulyka pörkölt , Fejtett babfőzelék tej		
	Energia: 581,94 Kcal / 2 432,51 KJ			Energia: 718,88 Kcal / 3 004,92 KJ			Energia: 406,28 Kcal / 1 698,25 KJ			Energia: 602,69 Kcal / 2 519,24 KJ			Energia: 683,87 Kcal / 2 858,58 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	21,87 g	14,15 g	2,14 g	24,97 g	17,86 g	3,12 g	17,77 g	20,26 g	5,45 g	29,90 g	18,35 g	1,80 g	36,98 g	18,25 g	3,18 g

(00904)  
Tej-tojás-szo-  
mogoró ovi  
X





### Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	89,81 g	3,13 g	2,91 g	113,47 g	20,51 g	5,60 g	38,39 g	6,94 g	3,88 g	72,50 g	1,32 g	5,18 g	91,49 g	5,98 g	3,08 g
<b>Uzsonna</b>	Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Kígyóuborka, Zsemle			Pulyka felvágott, Minimargarin, Újhagyma, Zsemle			Sonka glutén- és szójamentes, Minimargarin, Zsemle			Méz, Minimargarin, Zsemle			Magyaros margarin tm, Zsemle		
	Energia: 245,72 Kcal / 1 027,11 KJ			Energia: 259,34 Kcal / 1 084,04 KJ			Energia: 228,85 Kcal / 956,59 KJ			Energia: 2 008,66 Kcal / 8 396,20 KJ			Energia: 173,49 Kcal / 725,19 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7,35 g	11,02 g	3,28 g	7,76 g	11,58 g	1,90 g	8,12 g	8,95 g	1,90 g	65,86 g	11,90 g	1,90 g	4,75 g	4,33 g	1,19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,01 g	0,00 g	1,05 g	30,73 g	0,00 g	1,10 g	28,54 g	0,00 g	1,14 g	407,14 g	8,10 g	6,82 g	28,73 g	0,00 g	1,33 g	

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezési osztályvezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

