



Heti étlap 2020.03.16. - 2020.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00008) Sertésmentes isi X alsó	Tízórai	Gyümölcs tea, Tonhalkrém , Félbarna kenyér, Paradicsom	Tejeskávé, Túrókrém, zöldfűszeres, Korpás kenyér	Citromos tea, Sajt, lapka, Margarin, Rozsos kenyér	Forralt tej, Szamócalekvár, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Kukoricás kenyér
		Energia: 312,08 Kcal / 1 304,49 KJ	Energia: 326,91 Kcal / 1 366,48 KJ	Energia: 355,50 Kcal / 1 485,99 KJ	Energia: 315,71 Kcal / 1 319,67 KJ	Energia: 356,60 Kcal / 1 490,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8,85 g 5,78 g 1,87 g	13,04 g 5,56 g 2,50 g	7,07 g 10,28 g 1,90 g	11,71 g 10,50 g 3,53 g	7,30 g 11,14 g 3,43 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	55,06 g 30,13 g 0,71 g	56,17 g 19,98 g 1,69 g	58,13 g 29,98 g 0,85 g	43,44 g 5,43 g 0,92 g	56,22 g 29,98 g 1,56 g	
	Ebéd	Kertészleves , Milánói spagetti pulykahúsos, Reszelt sajt	Zellerkrémleves , Pirított kiskarika tészta , Csikós pulykaapró 0,1, Bulgur	Meggye leves , Rántott csirkemell , Petrezselymes rizs , Csalamádé	Tárkonyos pulykaraguleves, Metélt tészta , Mákszórás	Daragaluska leves , Fokhagymás aprópecsenye, Kelkáposzta főzelék , Félbarna kenyér
		Energia: 549,06 Kcal / 2 295,07 KJ	Energia: 624,99 Kcal / 2 612,46 KJ	Energia: 898,75 Kcal / 3 756,78 KJ	Energia: 655,94 Kcal / 2 741,83 KJ	Energia: 393,21 Kcal / 1 643,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23,60 g 19,61 g 5,50 g	25,98 g 24,52 g 5,55 g	22,66 g 45,16 g 5,99 g	23,89 g 23,64 g 4,89 g	19,50 g 15,17 g 2,72 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
68,23 g 2,00 g 1,50 g	78,00 g 0,44 g 4,66 g	99,46 g 10,29 g 3,65 g	87,67 g 14,99 g 2,15 g	44,26 g 0,06 g 4,32 g		
Uzsonna	Sonka glutén- és sojamentes, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Pizzasonka, Margarin, Burgonyás kenyér	Sonka glutén- és sojamentes, Minimargarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Újhagyma	Párizsi krém, Félbarna kenyér	Kakaós csiga	
	Energia: 239,78 Kcal / 1 002,28 KJ	Energia: 191,64 Kcal / 801,06 KJ	Energia: 235,24 Kcal / 983,30 KJ	Energia: 163,15 Kcal / 681,97 KJ	Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	





Heti étlap 2020.03.16. - 2020.03.20.

8,50 g	8,98 g	1,90 g	8,47 g	8,46 g	2,08 g	9,01 g	9,13 g	1,90 g	6,39 g	4,28 g	1,36 g	3,80 g	0,00 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,82 g	0,00 g	1,20 g	25,83 g	0,00 g	0,53 g	29,23 g	0,00 g	1,23 g	23,98 g	0,15 g	0,96 g	30,90 g	0,00 g	0,00 g

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(00012)
Sertésmentes
isi X felső

Tízórai

Gyümölcs tea, Tönhalkrém , Félbarna kenyér, Paradicsom			Tejeskávé, Túrókrém, zöldfűszeres, Korpás kenyér			Citromos tea, Sajt, lapka, Margarin, Rozsos kenyér			Forralt tej, Szamócalekvár, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea, Párizsi glutén- és szója mentes, Minimargarin, Kukoricás kenyér		
Energia: 312,08 Kcal / 1 304,49 KJ			Energia: 326,91 Kcal / 1 366,48 KJ			Energia: 355,50 Kcal / 1 485,99 KJ			Energia: 315,71 Kcal / 1 319,67 KJ			Energia: 356,60 Kcal / 1 490,59 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8,85 g	5,78 g	1,87 g	13,04 g	5,56 g	2,50 g	7,07 g	10,28 g	1,90 g	11,71 g	10,50 g	3,53 g	7,30 g	11,14 g	3,43 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55,06 g	30,13 g	0,71 g	56,17 g	19,98 g	1,69 g	58,13 g	29,98 g	0,85 g	43,44 g	5,43 g	0,92 g	56,22 g	29,98 g	1,56 g

Ebéd

Kertészleves , Milánói spagetti pulykahúsos, Reszelt sajt			Zellerkrémleves , Pirított kiskarika tészta , Csikós pulykaapró 0,1, Bulgur			Meggyleves , Rántott csirkemell , Petrezselymes rizs , Csalamádé			Tárkonyos pulykaraguleves, Metélt tészta , Mákszórás			Daragaluska leves , Fokhagymás aprópecsenye, Kelkáposzta főzelék , Félbarna kenyér		
Energia: 549,06 Kcal / 2 295,07 KJ			Energia: 624,99 Kcal / 2 612,46 KJ			Energia: 898,75 Kcal / 3 756,78 KJ			Energia: 655,94 Kcal / 2 741,83 KJ			Energia: 393,21 Kcal / 1 643,62 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
23,60 g	19,61 g	5,50 g	25,98 g	24,52 g	5,55 g	22,66 g	45,16 g	5,99 g	23,89 g	23,64 g	4,89 g	19,50 g	15,17 g	2,72 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68,23 g	2,00 g	1,50 g	78,00 g	0,44 g	4,66 g	99,46 g	10,29 g	3,65 g	87,67 g	14,99 g	2,15 g	44,26 g	0,06 g	4,32 g





Heti étlap 2020.03.16. - 2020.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00012) Sertésmentes isi X felső	Uzsonna	Sonka glutén- és szójamentes, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Pizzasonka, Margarin, Burgonyás kenyér	Sonka glutén- és szójamentes, Minimargarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Újhagyma	Párizsi krém, Félbarna kenyér	Kakaós csiga										
		Energia: 239,78 Kcal / 1 002,28 KJ	Energia: 191,64 Kcal / 801,06 KJ	Energia: 235,24 Kcal / 983,30 KJ	Energia: 163,15 Kcal / 681,97 KJ	Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,50 g	8,98 g	1,90 g	8,47 g	8,46 g	2,08 g	9,01 g	9,13 g	1,90 g	6,39 g	4,28 g	1,36 g	3,80 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,82 g	0,00 g	1,20 g	25,83 g	0,00 g	0,53 g	29,23 g	0,00 g	1,23 g	23,98 g	0,15 g	0,96 g	30,90 g	0,00 g	0,00 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

