



Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00655) Tej- tojásmentes X alsó	Tízórai	Citromos tea, Zöldhagymás margarin, Burgonyás kenyér	Kakaó rizstejes, Minimargarin, Zsemle	Gyümölcs tea, Petrezselymes margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű , Paprika	Citromos tea diab, Minimargarin, Szezámagos zsemle	Citromos tea, Zala felvágott , Minimargarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek										
		Energia: 285,30 Kcal / 1 192,55 KJ	Energia: 381,16 Kcal / 1 593,25 KJ	Energia: 315,60 Kcal / 1 319,21 KJ	Energia: 218,87 Kcal / 914,88 KJ	Energia: 344,84 Kcal / 1 441,43 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,06 g	4,90 g	1,20 g	5,52 g	10,16 g	2,16 g	5,82 g	4,50 g	1,20 g	6,22 g	10,30 g	2,04 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
	54,96 g	29,98 g	0,20 g	67,13 g	26,23 g	0,58 g	62,50 g	29,98 g	1,73 g	25,88 g	0,02 g	0,85 g	55,03 g	30,13 g	1,14 g	
	Ebéd	Sertésgulyás , Káposztás kocka, Narancs, Félbarna kenyér	Paradicsom leves betűtésztával, Rizseshús , Csalamádé	Zöldségleves toj, Főtt bécsi virsli, Zöldborsófőzelék tejm, Félbarna kenyér	Rántott leves , Budapest csirkeragu , Burgonya főtt , Alma	Pírtott tésztaleves , Sertés pörkölt, Fejtett babfőzelék tejm, Félbarna kenyér										
		Energia: 644,82 Kcal / 2 695,35 KJ	Energia: 790,14 Kcal / 3 302,79 KJ	Energia: 443,89 Kcal / 1 855,46 KJ	Energia: 588,14 Kcal / 2 458,43 KJ	Energia: 767,69 Kcal / 3 208,94 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,38 g	17,53 g	3,61 g	21,09 g	24,72 g	5,28 g	19,11 g	19,46 g	5,08 g	28,54 g	15,64 g	1,20 g	34,92 g	23,99 g	5,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97,19 g	3,50 g	3,87 g	119,65 g	20,42 g	6,56 g	47,96 g	7,00 g	4,05 g	76,34 g	1,32 g	2,67 g	101,23 g	6,04 g	3,30 g		
Uzsonna	Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Pulyka felvágott, Minimargarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Újmagyma	Sonka glutén- és szójamentes, Minimargarin, Félbarna kenyér	Méz, Minimargarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros margarin tm, Zsemle											
	Energia: 242,46 Kcal / 1 013,48 KJ	Energia: 256,08 Kcal / 1 070,41 KJ	Energia: 215,25 Kcal / 899,75 KJ	Energia: 229,60 Kcal / 959,73 KJ	Energia: 173,49 Kcal / 725,19 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7,70 g	11,17 g	3,28 g	8,11 g	11,73 g	1,90 g	8,32 g	9,10 g	1,95 g	5,11 g	7,50 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	
27,51 g	0,00 g	1,12 g	29,23 g	0,00 g	1,17 g	23,99 g	0,15 g	1,26 g	35,14 g	8,10 g	0,65 g	28,73 g	0,00 g	1,33 g		





Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

