



Heti étlap 2021.04.05. - 2021.04.09.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00115) Ügyelet 3x	Gyümölcs tea, Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Forralt tej , Baromfi párizsi, Margarin, Zsemle	Gyümölcs tea, Pulyka felvágott, Margarin, Zsemle	Tejeskávé , Vajkrém, Kukoricás kenyér, Paradicsom
		Energia: 347,53 Kcal / 1 452,68 Kj	Energia: 427,33 Kcal / 1 786,24 Kj	Energia: 407,89 Kcal / 1 704,98 Kj	Energia: 387,20 Kcal / 1 618,50 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,83 g 9,83 g 3,26 g	16,46 g 12,27 g 4,05 g	9,21 g 10,91 g 1,20 g	13,39 g 16,54 g 7,45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,45 g 14,99 g 1,53 g	42,50 g 0,00 g 1,46 g	46,83 g 14,99 g 1,64 g	48,28 g 2,00 g 1,31 g		
Ebéd	(00115) Ügyelet 3x	Tojásleves , Füstölt hús , Szárazbabfőzelék, Túrórudi, Félbarna kenyér	Zellerleves , Lecsós, tarhonyás s.ragu	Erőleves , Cérnametélt , Székelykáposzta , Félbarna kenyér, Alma	Őszibarackleves, Rántott halrud , Petrezselymes rizs , Majonéz, Narancs
		Energia: 836,43 Kcal / 3 496,28 Kj	Energia: 212,02 Kcal / 886,24 Kj	Energia: 427,18 Kcal / 1 785,61 Kj	Energia: 1 161,73 Kcal / 4 856,03 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37,89 g 35,55 g 13,09 g	9,21 g 11,25 g 3,04 g	17,58 g 17,07 g 5,49 g	21,96 g 67,36 g 10,28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83,64 g 11,50 g 2,54 g	16,53 g 0,88 g 2,77 g	48,51 g 0,66 g 5,74 g	130,30 g 13,54 g 2,94 g		





Heti étlap 2021.04.05. - 2021.04.09.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Uzsonna	(00115) Ügyelet 3x	Sajt, lapka, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika	Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Szárnyashúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Gyümölcs joghurt, Kifli								
		Energia: 335,69 Kcal / 1 403,18 Kj	Energia: 221,70 Kcal / 926,71 Kj	Energia: 267,13 Kcal / 1 116,60 Kj	Energia: 203,22 Kcal / 849,46 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,86 g	7,58 g	2,99 g	10,37 g	3,15 g	1,32 g	15,34 g	6,57 g	1,65 g	6,86 g	3,21 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,28 g	0,00 g	1,24 g	36,82 g	0,00 g	1,41 g	35,53 g	0,07 g	2,06 g	36,28 g	12,99 g	0,49 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

