

Heti étlap 2021.04.12. - 2021.04.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek			
<b>Tízórai</b>	<b>(00115) Ügyelet 3x</b>	Hideg tej, Sajtos croissant	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Forralt tej, Ízes leveles táska	Citromos tea, Csemege szalámi, Margarin, Zsemle	Kakaó, Briós			
		Energia: 296,00 Kcal / 1 237,28 KJ	Energia: 333,67 Kcal / 1 394,74 KJ	Energia: 302,00 Kcal / 1 262,36 KJ	Energia: 418,38 Kcal / 1 748,83 KJ	Energia: 310,22 Kcal / 1 296,72 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
		12,42 g 18,31 g 7,88 g	7,91 g 7,52 g 2,52 g	9,90 g 12,60 g 6,85 g	10,43 g 16,08 g 5,23 g	12,38 g 7,58 g 3,32 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
20,04 g 0,00 g 0,88 g	36,14 g 14,99 g 1,48 g	37,00 g 7,80 g 0,69 g	36,87 g 5,02 g 0,89 g	47,66 g 6,85 g 0,75 g					
<b>Ebéd</b>	<b>(00115) Ügyelet 3x</b>	Gulyásleves, Tejbedara, Kakaószórat, Félbarna kenyér, Alma	Tavaszi zöldségleves, Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya, Müzliszelet, gyümölcsös	Meggyleves, Sült csirkecomb filé, Párolt rizskörlet	Csontleves, Csigatészta, Pincepörkölt, Cékla	Zöldbableves, Bolognai ragu, Makaróni tészta, Reszelt sajt			
		Energia: 706,11 Kcal / 2 951,54 KJ	Energia: 515,93 Kcal / 2 156,59 KJ	Energia: 602,89 Kcal / 2 520,08 KJ	Energia: 546,00 Kcal / 2 282,28 KJ	Energia: 843,93 Kcal / 3 527,63 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
		27,80 g 19,18 g 7,06 g	18,81 g 17,11 g 2,74 g	30,35 g 11,29 g 2,72 g	18,99 g 17,61 g 5,07 g	32,98 g 39,21 g 13,09 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
104,66 g 23,92 g 2,62 g	70,53 g 4,00 g 4,24 g	94,02 g 10,49 g 2,72 g	75,52 g 5,72 g 5,55 g	87,88 g 3,00 g 5,42 g					
<b>Uzsonna</b>	<b>(00115) Ügyelet 3x</b>	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Zöldfűszeres szendvicskrém, Paradicsom, Kukoricás kenyér	Kenőmájás, Zsemle, Retek	Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Kígyóborka			
		Energia: 288,09 Kcal / 1 204,22 KJ	Energia: 353,58 Kcal / 1 477,96 KJ	Energia: 228,71 Kcal / 956,01 KJ	Energia: 226,74 Kcal / 947,77 KJ	Energia: 217,79 Kcal / 910,36 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
		6,78 g 9,88 g 2,85 g	6,17 g 7,19 g 1,71 g	10,03 g 7,09 g 2,55 g	8,05 g 5,20 g 0,79 g	9,38 g 6,65 g 3,72 g			





### Heti étlap 2021.04.12. - 2021.04.16.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,78 g	0,00 g	1,37 g	36,30 g	0,00 g	1,61 g	33,29 g	0,00 g	1,18 g	35,89 g	0,00 g	1,95 g	29,85 g	0,00 g	1,26 g

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

