



Heti étlap 2021.04.26. - 2021.04.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00088) Tejmentes 3	Gyümölcs tea, Csemege paprikás szalámi, Minimargarin, Burgonyás kenyér	Citromos tea, Tonhalas margarinkrém , Félbarna kenyér, Paprika	Kakaó rizstejes, Minimargarin, Zsemle	Gyümölcs tea, Szendvicssonka, Minimargarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Hideg rizstej, Párizsi baromfi , Minimargarin, Zsemle
		Energia: 411,57 Kcal / 1 720,36 Kj	Energia: 322,82 Kcal / 1 349,39 Kj	Energia: 381,16 Kcal / 1 593,25 Kj	Energia: 317,98 Kcal / 1 329,16 Kj	Energia: 362,87 Kcal / 1 516,80 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,99 g 17,06 g 5,12 g	8,81 g 7,09 g 1,85 g	5,52 g 10,16 g 2,16 g	9,51 g 7,78 g 2,01 g	8,16 g 13,26 g 2,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
55,04 g 29,98 g 0,90 g	54,84 g 30,13 g 0,90 g	67,13 g 26,23 g 0,58 g	58,43 g 29,98 g 1,11 g	53,08 g 9,70 g 0,77 g		
Ebéd	(00088) Tejmentes 3	Májgaluska leves , Főtt tojás, Sós kamartás tej, Burgonya főtt fél	Vegyes gyümölcsleves tejm., Sertéssült, Tavasz rizs	Zöldborsóleves, Csikós tokány tej, Tészta köret	Csontleves, Levestésztabetét cérnametél, Sült kolbász, Paradicsomos káposzta	Karfiolleves magyaros, Sült csirkecombfilé , Burgonyapüré tej, Csemege uborka
		Energia: 376,32 Kcal / 1 573,02 Kj	Energia: 574,79 Kcal / 2 402,62 Kj	Energia: 668,81 Kcal / 2 795,63 Kj	Energia: 423,80 Kcal / 1 771,48 Kj	Energia: 651,93 Kcal / 2 725,07 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,20 g 12,98 g 3,06 g	26,61 g 16,46 g 3,57 g	24,76 g 27,95 g 5,74 g	13,45 g 21,45 g 6,38 g	49,75 g 24,27 g 4,41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52,90 g 8,72 g 1,49 g	79,72 g 16,76 g 1,40 g	77,43 g 1,17 g 3,57 g	48,56 g 19,98 g 2,24 g	57,49 g 3,88 g 3,30 g		





Heti étlap 2021.04.26. - 2021.04.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00088) Tejmentes 3	Zelleres margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű, Sárgarépa			Párizsi glutén- és szójamentes, Burgonyás kenyér, Minimargarin			Pecsenyezsír, Lilahagyma, Zsemle			Magyaros margarin, Zsemle, Paradicsom			mini jam 25g, Minimargarin, Zsemle		
		Energia: 214,06 Kcal / 894,77 KJ			Energia: 234,28 Kcal / 979,29 KJ			Energia: 328,73 Kcal / 1 374,09 KJ			Energia: 189,78 Kcal / 793,28 KJ			Energia: 200,14 Kcal / 836,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,46 g	6,44 g	1,81 g	7,45 g	11,54 g	3,28 g	5,21 g	19,34 g	7,60 g	5,34 g	4,65 g	1,27 g	4,72 g	7,35 g	1,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,29 g	0,00 g	0,93 g	25,03 g	0,00 g	0,56 g	31,59 g	0,00 g	0,79 g	31,45 g	0,00 g	1,67 g	28,54 g	0,00 g	0,58 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

