



Heti étlap 2021.04.26. - 2021.04.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00520) Tojsámentes 3	Gyümölcs tea, Csemege paprikás szalámi, Minimargarin, Burgonyás kenyér	Citromos tea, Tonhalas margarinkrém , Félbarna kenyér, Paprika	Kakaó, Minimargarin, Zsemle	Gyümölcs tea, Szendvicssonka, Minimargarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Hideg tej, Minimargarin, Zsemle
		Energia: 411,57 Kcal / 1 720,36 Kj	Energia: 322,82 Kcal / 1 349,39 Kj	Energia: 405,05 Kcal / 1 693,11 Kj	Energia: 317,98 Kcal / 1 329,16 Kj	Energia: 320,71 Kcal / 1 340,57 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	10,70 g 10,33 g 3,54 g	9,51 g 7,78 g 2,01 g	11,52 g 12,95 g 4,94 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	67,22 g 29,97 g 0,81 g	58,43 g 29,98 g 1,11 g	39,14 g 0,00 g 0,80 g		
Ebéd	(00520) Tojsámentes 3	Rizsleves, Főtt bécsi virsli, Sós kamártás , Burgonya főtt fél	Vegyes gyümölcsleves , Sertéssült, Tavaszi rizs	Zöldborsóleves tojmm, Csikós pulykatokány , Tészta köret	Csontleves, Levestésztabetét cérnametélt, Sült kolbász, Paradicsomos káposzta	Karfiolleves magyaros tom, Sült csirkecombfilé , Burgonyapüré, Csemege uborka
		Energia: 461,41 Kcal / 1 928,69 Kj	Energia: 596,14 Kcal / 2 491,87 Kj	Energia: 621,48 Kcal / 2 597,79 Kj	Energia: 423,80 Kcal / 1 771,48 Kj	Energia: 720,04 Kcal / 3 009,77 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,39 g 20,29 g 6,19 g	26,92 g 18,46 g 4,80 g	27,52 g 22,78 g 4,43 g	13,45 g 21,45 g 6,38 g	53,13 g 29,28 g 6,32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
55,25 g 9,99 g 2,25 g	80,48 g 17,98 g 1,74 g	74,47 g 0,35 g 3,10 g	48,56 g 19,98 g 2,24 g	59,57 g 0,00 g 3,40 g		





Heti étlap 2021.04.26. - 2021.04.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00520) Tojsámentes 3	Trappista sajt, Zsemle, teljes kiőrlésű, Sárgarépa, Minimargarin			Párizsi glutén- és szójamentes, Burgonyás kenyér, Minimargarin			Pecsenyezsír, Teljes kiőrlésű kifli, Lilahagyma			Sajtkrém, Zsemle, Paradicsom			Gyümölcs joghurt, Kifli		
		Energia: 334,70 Kcal / 1 399,05 KJ			Energia: 234,28 Kcal / 979,29 KJ			Energia: 320,59 Kcal / 1 340,07 KJ			Energia: 218,83 Kcal / 914,71 KJ			Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,77 g	15,87 g	7,27 g	7,45 g	11,54 g	3,28 g	6,18 g	21,59 g	9,09 g	6,10 g	8,11 g	4,59 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,73 g	0,00 g	1,09 g	25,03 g	0,00 g	0,56 g	23,54 g	0,00 g	0,81 g	30,10 g	0,00 g	0,60 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

