











Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00520) Tojsámentes 3</b>	Hideg tej, Szárnyashúskrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Minimargarin, Zsemle	Citromos tea, Brokkolikrém , Félbarna kenyér	Hideg tej, mini jam 25g, Minimargarin, Zsemle	Gyümölcs tea, Zelleres margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom
		Energia: 282,86 Kcal / 1 182,35 KJ	Energia: 405,05 Kcal / 1 693,11 KJ	Energia: 264,45 Kcal / 1 105,40 KJ	Energia: 320,71 Kcal / 1 340,57 KJ	Energia: 297,32 Kcal / 1 242,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,99 g 7,88 g 3,54 g	10,70 g 10,33 g 3,54 g	5,23 g 2,52 g 0,65 g	11,52 g 12,95 g 4,94 g	5,36 g 4,56 g 1,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37,68 g 0,00 g 0,86 g	67,22 g 29,97 g 0,81 g	54,15 g 30,13 g 1,19 g	39,14 g 0,00 g 0,80 g	58,24 g 29,98 g 0,75 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00520) Tojsámentes 3</b>	Karfiolkrémleves , Piritott kiskocka, Bolognai spagetti , Reszelt sajt	Tavaszi zöldségleves , Sertéspörkölt, Burgonya főzelék , Félbarna kenyér	Burgonyaleves magyaros, Parajfőzelék, Főtt baromfivirli	Gyümölcsleves , Sült csirkemell, Párolt zöldség fél, Bulgur	Rozmaringos zöldségleves, Snidlinges-sajtmártásos csirkeapró, Párolt rizsköret
		Energia: 642,55 Kcal / 2 685,86 KJ	Energia: 497,15 Kcal / 2 078,09 KJ	Energia: 326,61 Kcal / 1 365,23 KJ	Energia: 507,02 Kcal / 2 119,34 KJ	Energia: 596,27 Kcal / 2 492,41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,22 g 22,48 g 7,08 g	17,62 g 25,40 g 6,91 g	15,41 g 16,30 g 3,42 g	29,76 g 13,73 g 3,32 g	23,22 g 25,10 g 6,96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80,92 g 3,00 g 6,72 g	49,69 g 0,50 g 4,77 g	29,13 g 0,18 g 2,38 g	68,05 g 12,29 g 4,55 g	73,72 g 0,00 g 3,80 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00520) Tojsámentes 3</b>	Diákcsemege Felvágott, Zsemle, Savanyú káposzta, Minimargarin	Magyaros vajkrém, Korpás zsemle , Paprika	Csirkesonka EF EF, Minimargarin, Kígyóuborka, Zsemle	Zöldhagymás szendvicsskrém , Zsemle, teljes kiőrlésű , Retek	Csirkemell sonka , Minimargarin, Zsemle
		Energia: 293,51 Kcal / 1 226,87 KJ	Energia: 213,77 Kcal / 893,56 KJ	Energia: 225,78 Kcal / 943,76 KJ	Energia: 208,43 Kcal / 871,24 KJ	Energia: 221,96 Kcal / 927,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,56 g 15,08 g 2,62 g	5,56 g 7,84 g 0,00 g	8,42 g 7,94 g 2,08 g	7,05 g 5,21 g 0,00 g	7,72 g 8,25 g 2,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





### Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.

	29,66 g	0,00 g	1,23 g	30,44 g	0,00 g	0,75 g	29,89 g	0,00 g	1,02 g	33,33 g	0,00 g	0,86 g	28,94 g	0,08 g	1,02 g
	 			 						 					

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezési osztályvezet

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

