



Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00115) Tej-tojás, kakaó, mogyoró	Gyümölcstea, Margarin tejmentes, Félbarna kenyér* (A)			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér*, Herkules felvágott, Margarin tejmentes			Citromos tea, Félbarna kenyér* (A), Minimargarin (A), Margarin tejmentes			Rizstej, Félbarna kenyér* (A), Margarin tejmentes			Gyümölcstea, Rozskenyér, Sonkaszalámi, Margarin tejmentes		
		Energia: 296,98 Kcal / 1 241,38 KJ			Energia: 347,22 Kcal / 1 451,38 KJ			Energia: 360,70 Kcal / 1 507,73 KJ			Energia: 339,48 Kcal / 1 419,03 KJ			Energia: 172,95 Kcal / 722,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,05 g	14,40 g	3,80 g	6,40 g	19,75 g	5,60 g	5,07 g	21,40 g	5,70 g	5,76 g	16,31 g	4,04 g	8,79 g	15,15 g	3,90 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35,72 g 9,99 g 0,95 g			34,25 g 10,09 g 1,25 g			35,79 g 9,99 g 1,05 g			41,36 g 7,99 g 0,95 g			63,83 g 9,99 g 1,47 g				
Ebéd	(00115) Tej-tojás, kakaó, mogyoró	Lecsós virsli*, Burgonyaleves magyaros*, Tarhonya köret*, Alma *			Zöldségeves *, Tészta köret (klf.) 80 g LÉ., Csirke mellpörkölt, Vágott vegyes savanyú*(A)			Zöldborsófőzelék*tejé., Pipi-ropogós, Teljes kiőrlésű kenyér*, Mandarin*			Brassói aprópecsenye*, Pirított burgonya*, Csemege uborka konzerv *(A), Lebbencsleves LÉ.			Rántott csirkemell*, Cseresznye leves tejé., Kukoricás párolt rizs*		
		Energia: 785,33 Kcal / 3 282,68 KJ			Energia: 696,92 Kcal / 2 913,13 KJ			Energia: 896,32 Kcal / 3 746,62 KJ			Energia: 721,42 Kcal / 3 015,54 KJ			Energia: 807,46 Kcal / 3 375,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,65 g	40,19 g	7,99 g	24,26 g	30,01 g	4,06 g	24,11 g	54,84 g	4,64 g	24,79 g	30,59 g	6,09 g	23,41 g	37,14 g	4,34 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
87,35 g 3,60 g 3,24 g			88,29 g 2,57 g 2,62 g			70,37 g 5,67 g 2,58 g			84,60 g 0,00 g 6,40 g			91,46 g 10,35 g 3,62 g				
Uzsonna	(00115) Tej-tojás, kakaó, mogyoró	Zsemle 54g* (A), Margarin tejmentes, Párizsi * (A), Kígyó uborka *			Korp.zsemle,kifli 44 gA, Margarin tejmentes, Sonkás felvágott, Paprika Kaliforniai			Zsemle, szezámós 54g (A), Margarin tejmentes, Jégsaláta, lolo, Felvágott allerg. ment.			Zsemle 54g* (A), Retek kg-os*, Húskrém házi *			Zsemle 54g* (A), Mandarin*, Margarin tejmentes, Zalahús Mozaik felv. (A)		
		Energia: 326,69 Kcal / 1 365,56 KJ			Energia: 282,98 Kcal / 1 182,86 KJ			Energia: 366,67 Kcal / 1 532,68 KJ			Energia: 292,66 Kcal / 1 223,32 KJ			Energia: 391,95 Kcal / 1 638,35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,59 g	17,90 g	5,19 g	10,00 g	16,92 g	4,67 g	5,22 g	20,12 g	5,45 g	8,70 g	13,90 g	4,87 g	10,48 g	20,81 g	5,98 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32,89 g 2,20 g 1,34 g			21,35 g 0,00 g 1,88 g			32,14 g 0,30 g 1,42 g			32,41 g 3,12 g 1,00 g			39,30 g 0,00 g 1,55 g				





Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

