



Heti étlap 2021.02.01. - 2021.02.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00111) Tejérezékeny</b>	Gyümölcsstea, Méz kg-os *, Margarin tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér*			Főtt tojás, Citromos tea, Margarin tejmentes, Rozskenyér			Félbarna kenyér* (A), Minijam (A), Margarin tejmentes			Citromos tea, Félbarna kenyér* (A), Margarin tejmentes, Herkules felvágott			Gyümölcsstea, Párizsi * (A), Margarin tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér*		
		Energia: 401,35 Kcal / 1 677,64 KJ			Energia: 234,40 Kcal / 979,79 KJ			Energia: 323,93 Kcal / 1 354,03 KJ			Energia: 341,18 Kcal / 1 426,13 KJ			Energia: 346,62 Kcal / 1 448,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,52 g	15,75 g	4,10 g	13,55 g	19,70 g	5,14 g	5,43 g	14,40 g	3,80 g	7,05 g	18,40 g	5,30 g	6,55 g	19,03 g	5,34 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
58,37 g 34,39 g 0,91 g			64,09 g 9,99 g 1,51 g			41,78 g 12,27 g 0,97 g			35,93 g 9,99 g 1,30 g			35,34 g 10,09 g 1,43 g				
<b>Ebéd</b>	<b>(00111) Tejérezékeny</b>	Kolbászos bableves*tejé., Félbarna kenyér* (A), Alma *, Tejberizs rizstejjel			Tökfőzelék tejment., Sertés pörkölt*, Teljes kiőrlésű kenyér*, Mandarin*			Csontleves*, Vagdalt*, Burgonya főtt*, Csemege uborka konzerv *(A)			Tojásleves, Rakott karfiol & tejé., Teljes kiőrlésű kenyér*, Alma *			Őszibarack leves*tejé., Grill csirkemell, Vegyes zöldségköret *mirelit, Párolt rizsköret 60 g.		
		Energia: 971,92 Kcal / 4 062,63 KJ			Energia: 696,02 Kcal / 2 909,36 KJ			Energia: 924,11 Kcal / 3 862,78 KJ			Energia: 677,61 Kcal / 2 832,41 KJ			Energia: 850,90 Kcal / 3 556,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,62 g	20,25 g	4,96 g	27,49 g	33,70 g	5,14 g	23,78 g	49,88 g	8,94 g	23,83 g	34,92 g	7,76 g	32,02 g	30,61 g	3,78 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
167,67 g 47,48 g 2,32 g			67,94 g 1,72 g 2,47 g			97,41 g 0,44 g 4,88 g			64,16 g 0,10 g 2,49 g			129,43 g 29,69 g 1,37 g				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00111) Tejérezékeny</b>	Zsemle 54g* (A), Margarin tejmentes, Olasz felvágott (A), Kígyó uborka *			Zsemle 54g* (A), Margarin tejmentes, Paprika kg-os TV*, Diák csemege			Zsemle, szezámós 54g (A), Sonkakrém házi, Póréh.Snidling Medvehagyma*			Margarin tejmentes, Paprika Kaliforniai, Félbarna kenyér* (A), Csirkemell sonka			Suli rúd 30g(A), Mandarin*, Margarin tejmentes		
		Energia: 383,71 Kcal / 1 603,91 KJ			Energia: 334,61 Kcal / 1 398,67 KJ			Energia: 353,41 Kcal / 1 477,25 KJ			Energia: 262,09 Kcal / 1 095,54 KJ			Energia: 259,10 Kcal / 1 083,04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,55 g	23,86 g	7,39 g	6,80 g	17,91 g	4,14 g	6,27 g	17,37 g	4,81 g	11,90 g	14,88 g	3,97 g	3,50 g	15,44 g	4,00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31,71 g 2,20 g 2,07 g			35,55 g 0,00 g 0,80 g			31,71 g 0,00 g 1,87 g			28,89 g 0,00 g 1,64 g			25,32 g 0,60 g 0,47 g				





Heti étlap 2021.02.01. - 2021.02.05.

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

