



Heti étlap 2021.02.01. - 2021.02.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00122) tojás, gomba diéta	Gyümölcsstea, Méz kg-os *, Margarin tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér*			Citromos tea, Margarin tejmentes, Rozskenyér			Gyümölcs joghurt db (A), Kifli 44g* (A)			Citromos tea, Félbarna kenyér* (A), Vajkrém natur (A)			Gyümölcsstea, Párizsi * (A), Margarin tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér*		
		Energia: 401,35 Kcal / 1 677,64 KJ			Energia: 168,33 Kcal / 703,62 KJ			Energia: 291,95 Kcal / 1 220,35 KJ			Energia: 284,01 Kcal / 1 187,16 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	8,15 g	14,90 g	3,90 g	11,26 g	7,39 g	3,43 g	5,76 g	12,40 g	5,80 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			63,85 g 9,99 g 1,37 g			45,55 g 13,99 g 0,99 g			36,27 g 9,99 g 0,75 g			35,34 g 10,09 g 1,43 g				
Ebéd	(00122) tojás, gomba diéta	Kolbászos bableves &, Tejbendara &, Félbarna kenyér* (A), Alma *			Tejfölös tökfőzelék (normál), Sertés pörkölt*, Teljes kiőrlésű kenyér*, Mandarin*			Csontleves*, Vagdalt*, Burgonya főtt*, Csemege uborka konzerv *(A)			Rakott karfiol &, Teljes kiőrlésű kenyér*, Alma *, Zöldségleves &			Őszibarack leves*, Grill csirkemell, Vegyes zöldségköret *mirelit, Párolt rizsköret 60 g.		
		Energia: 939,38 Kcal / 3 926,61 KJ			Energia: 716,27 Kcal / 2 994,01 KJ			Energia: 924,11 Kcal / 3 862,78 KJ			Energia: 734,69 Kcal / 3 071,00 KJ			Energia: 886,73 Kcal / 3 706,53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,78 g	25,70 g	7,34 g	27,95 g	35,58 g	5,20 g	23,78 g	49,88 g	8,94 g	27,36 g	38,04 g	8,00 g	32,57 g	34,10 g	5,35 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
144,03 g 37,04 g 2,68 g			68,34 g 0,10 g 2,46 g			97,41 g 0,44 g 4,88 g			74,62 g 0,13 g 2,01 g			130,10 g 27,10 g 0,88 g				
Uzsonna	(00122) tojás, gomba diéta	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*			Rozsos zsemle, kifli,rúd 50g*A, Trapista sajt, Margarin tejmentes, Paprika Kaliforniai			Kockasajt 8 db-os * (A), Suli rúd 30g(A), Mandarin*		
		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: 358,93 Kcal / 1 500,33 KJ			Energia: 164,29 Kcal / 686,73 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	12,25 g	24,49 g	9,17 g	4,58 g	3,89 g	1,77 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			21,07 g 0,00 g 1,73 g			26,73 g 1,46 g 0,39 g				





Heti étlap 2021.02.01. - 2021.02.05.

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

