

Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00111) Tejérzékeny	Citromos tea, Félbarna kenyér* (A), Miniméz, Margarin tejmentes			Félbarna kenyér* (A), Rizstej, Margarin tejmentes			Gyümölcsstea, Halkrém, Rozskenyér			Citromos tea, Margarin tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér*, Minijam (A)			Gyümölcsstea, Margarin tejmentes, Csirkemell sonka, Félbarna kenyér* (A)		
		Energia: 362,59 Kcal / 1 515,63 KJ			Energia: 339,48 Kcal / 1 419,03 KJ			Energia: 131,03 Kcal / 547,71 KJ			Energia: 371,39 Kcal / 1 552,41 KJ			Energia: 296,98 Kcal / 1 241,38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,13 g	14,40 g	3,80 g	5,76 g	16,31 g	4,04 g	12,88 g	8,70 g	2,17 g	4,79 g	15,75 g	4,10 g	11,71 g	14,82 g	3,96 g
Ebéd	(00111) Tejérzékeny	Brokkolikrémleves **, Tarhonyáshús & Csemege uborka konzerv *(A)			Rántott leves , Rakott zöldbab *tejé., Teljes kiőrlésű kenyér*			Szárnyas rizottó*, Paradicsom leves*&, Mandarin*			Májgaluska leves*, Porcukor *, Ízes makaróni (spagetti)*			Édes Káposzta főzelék*, Fokhagymás aprópecsenye*, Teljes kiőrlésű kenyér*, Mandarin*		
		Energia: 655,51 Kcal / 2 740,03 KJ			Energia: 667,82 Kcal / 2 791,49 KJ			Energia: 662,24 Kcal / 2 768,16 KJ			Energia: 623,65 Kcal / 2 606,86 KJ			Energia: 552,26 Kcal / 2 308,45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28,19 g	30,08 g	5,05 g	27,80 g	31,52 g	7,04 g	31,39 g	22,82 g	2,93 g	27,80 g	22,12 g	6,64 g	23,64 g	19,52 g	3,54 g
Uzsonna	(00111) Tejérzékeny	Korp.zsemle,kifli 44 gA, Margarin tejmentes, Zalahús Mozaik felv. (A), Kígyó uborka *			Zsemle 54g* (A), Margarin tejmentes, Sonkás felvágott, Póréh.Snidling Medvehagyma*			Zsemle 54g* (A), Margarin tejmentes, Zöldséges felvágott *(A), Paprika kg-os TV*			Zsemle, szezámós 54g (A), Retek kg-os*, Herkules felvágott, Margarin tejmentes			Alma *, Pudingos levél 43g (A)		
		Energia: 304,63 Kcal / 1 273,35 KJ			Energia: 343,72 Kcal / 1 436,75 KJ			Energia: 339,88 Kcal / 1 420,70 KJ			Energia: 344,98 Kcal / 1 442,02 KJ			Energia: 309,80 Kcal / 1 294,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,32 g	20,39 g	6,13 g	12,48 g	17,18 g	4,66 g	8,58 g	19,05 g	5,45 g	3,56 g	18,62 g	5,31 g	3,30 g	16,90 g	6,50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	20,60 g	2,20 g	1,66 g	31,70 g	0,00 g	1,79 g	32,59 g	0,00 g	1,36 g	31,99 g	3,12 g	1,16 g	34,80 g	9,70 g	0,42 g	



Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

