

Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00114) Hüvelyes	Citromos tea, Vajkrém natur (A), Paradicsom *, Félbarna kenyér* (A)			Kakaó / tej poharas 2dl, Kis fonott 34g* (A)			Gyümölcstea, Halkrém, Rozskenyér			Citromos tea, Sajtkrém*, Margarin tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér*			Gyümölcstea, Suli rúd 30g(A), Margarin tejmentes		
		Energia: 288,39 Kcal / 1 205,47 KJ			Energia: 311,59 Kcal / 1 302,45 KJ			Energia: 131,03 Kcal / 547,71 KJ			Energia: 536,27 Kcal / 2 241,61 KJ			Energia: 262,65 Kcal / 1 097,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,96 g	12,44 g	5,81 g	12,67 g	3,48 g	2,03 g	12,88 g	8,70 g	2,17 g	12,30 g	37,73 g	12,98 g	2,95 g	15,20 g	4,00 g
Ebéd	(00114) Hüvelyes	Brokkolikrémleves & Tarhonyáshús & Csemege uborka konzerv *(A)			Rántott leves zsemlekockával*, Rakott brokkoli *, Teljes kiőrlésű kenyér*			Szárnyas rizottó*, Paradicsom leves*& Mandarin*			Májgaluska leves*, Porcukor *, Gombóc túrós/szilvás/ízés			Édes Káposzta főzelék*, Fokhagymás aprópecsenye*, Müzli szelet 20 g* (A), Teljes kiőrlésű kenyér*		
		Energia: 698,89 Kcal / 2 921,36 KJ			Energia: 632,84 Kcal / 2 645,27 KJ			Energia: 729,18 Kcal / 3 047,97 KJ			Energia: 1 014,28 Kcal / 4 239,69 KJ			Energia: 701,71 Kcal / 2 933,15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29,43 g	33,38 g	5,20 g	29,15 g	32,64 g	6,85 g	36,38 g	27,88 g	6,15 g	20,80 g	33,89 g	4,12 g	27,25 g	27,12 g	4,76 g
Uzsonna	(00114) Hüvelyes	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), Vajkrém metélőhagymás (A), Retek kg-os*			Perc* (A), Alma *		
		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: 287,81 Kcal / 1 203,05 KJ			Energia: 195,91 Kcal / 818,90 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	2,27 g	12,62 g	5,81 g	5,00 g	3,36 g	0,04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	37,07 g	9,99 g	0,75 g	57,20 g	12,20 g	0,57 g	63,81 g	9,99 g	1,52 g	34,69 g	10,09 g	1,70 g	27,62 g	10,59 g	0,47 g	
	69,48 g	0,00 g	4,10 g	67,08 g	0,10 g	2,56 g	109,03 g	16,18 g	1,61 g	163,19 g	58,96 g	3,57 g	81,83 g	5,90 g	1,80 g	
	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	32,33 g	3,12 g	0,61 g	35,22 g	3,32 g	0,26 g	



Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

