



Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00115) Tej-tojás-glutén, kakaó, mogyoró	Citromos tea, Miniméz, Margarin tejmentes, Ham-let, Abonett			Rizstej, Margarin tejmentes, Ham-let, Abonett			Gyümölcsstea, Halkrém, Ham-let, Abonett			Citromos tea, Margarin tejmentes, Minijam (A), Ham-let, Abonett			Gyümölcsstea, Margarin tejmentes, Csirkemell sonka, Ham-let, Abonett		
		Energia: 235,43 Kcal / 984,10 KJ			Energia: 212,32 Kcal / 887,50 KJ			Energia: 132,70 Kcal / 554,69 KJ			Energia: 238,01 Kcal / 994,88 KJ			Energia: 169,82 Kcal / 709,85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0,20 g	14,22 g	3,83 g	0,83 g	16,13 g	4,07 g	4,85 g	8,02 g	2,10 g	0,51 g	14,22 g	3,83 g	6,78 g	14,64 g	3,99 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
26,74 g 26,19 g 0,20 g			16,15 g 7,99 g 0,20 g			10,50 g 9,99 g 0,35 g			26,74 g 22,26 g 0,22 g			12,61 g 9,99 g 0,89 g				
Ebéd	(00115) Tej-tojás-glutén, kakaó, mogyoró	Brokkolikrémleves & Tarhonyáshús & Csemege uborka konzerv *(A)			Rántott leves *, Rakott zöldbab *tejé.			Szárnyas rizottó*, Paradicsom leves*& Mandarin*			Májgaluska leves*, Porcukor *, Ízes makaróni (spagetti)*			Édes Káposzta főzelék*, Fokhagymás aprópecsenye*, Mandarin*, Ham-let, Abonett		
		Energia: 680,30 Kcal / 2 843,65 KJ			Energia: 553,04 Kcal / 2 311,71 KJ			Energia: 659,09 Kcal / 2 755,00 KJ			Energia: 623,54 Kcal / 2 606,40 KJ			Energia: 418,88 Kcal / 1 750,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27,98 g	32,29 g	5,49 g	24,24 g	29,95 g	6,77 g	31,29 g	22,82 g	2,93 g	14,16 g	33,47 g	7,44 g	19,36 g	17,99 g	3,27 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
68,71 g 1,67 g 4,11 g			59,25 g 0,00 g 1,87 g			108,09 g 16,18 g 1,18 g			79,25 g 23,71 g 1,45 g			43,81 g 0,00 g 1,85 g				
Uzsonna	(00115) Tej-tojás-glutén, kakaó, mogyoró	Margarin tejmentes, Zalahús Mozaik felv. (A), Kígyó uborka *, Ham-let, Abonett			Margarin tejmentes, Sonkás felvágott, Póréh.Snidling Medvehagyma*, Ham-let, Abonett			Margarin tejmentes, Zöldséges felvágott *(A), Paprika kg-os TV*, Ham-let, Abonett			Retek kg-os*, Herkules felvágott, Margarin tejmentes, Ham-let, Abonett			Alma *, Pufi gluténmentes		
		Energia: 204,63 Kcal / 855,35 KJ			Energia: 191,56 Kcal / 800,72 KJ			Energia: 187,72 Kcal / 784,67 KJ			Energia: 175,60 Kcal / 734,01 KJ			Energia: 91,37 Kcal / 381,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4,99 g	20,21 g	6,16 g	7,35 g	16,80 g	4,69 g	3,45 g	18,67 g	5,48 g	2,33 g	18,24 g	5,34 g	1,17 g	0,77 g	0,03 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
0,89 g 2,20 g 0,96 g			0,79 g 0,00 g 1,19 g			1,68 g 0,00 g 0,76 g			1,08 g 3,12 g 0,56 g			19,10 g 1,96 g 0,02 g				





Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

