

Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|-----------------------------------|---|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|----------|
| Tízórai | (00122) tojás, gomba diéta | Citromos tea, Vajkrém natur (A), Paradicsom *, Félbarna kenyér* (A) | | | Kakaó / tej poharas 2dl, Kis fonott 34g* (A) | | | Gyümölcsstea, Halkrém, Rozskenyér | | | Citromos tea, Sajtkrém*, Margarin tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér* | | | Gyümölcsstea, 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.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 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 | (00122) tojás, gomba diéta | Brokkolikrémleves & Tarhonyáshús & Csemege uborka konzerv *(A) | | | Rántott leves, Rakott zöldbab mirelit*, Teljes kiőrlésű kenyér* | | | Szárnyas rizottó*, Paradicsom leves*& Mandarin* | | | Májgaluska leves*, Porcukor *, Gombóc túrós/szilvás/íz | | | Édes Káposzta főzelék*, Fokhagymás aprópecsenye*, Müzli szelet 20 g* (A), Teljes kiőrlésű kenyér* | | |
| | | Energia: 738,52 Kcal / 3 087,01 KJ | | | Energia: 773,36 Kcal / 3 232,64 KJ | | | Energia: 659,09 Kcal / 2 755,00 KJ | | | Energia: 1 014,28 Kcal / 4 239,69 KJ | | | Energia: 701,71 Kcal / 2 933,15 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 30,04 g | 36,13 g | 5,53 g | 30,07 g | 40,95 g | 8,26 g | 31,29 g | 22,82 g | 2,93 g | 20,80 g | 33,89 g | 4,12 g | 27,25 g | 27,12 g | 4,76 g |
| Uzsonna | (00122) tojás, gomba diéta | 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.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 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 | |
| | 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

