



Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00433) Tejfehérje mentes 7-10</b>	Kakaó tejmentes, Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsös tea , Főtt tojás tejmentes, Liga margarin tejmentes , Zsemle	Gyümölcsös tea , Csirkemell sonka tejmentes, Liga margarin tejmentes , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Gyümölcsös tea , Húskrém tejmentes, Kenyér, Paradicsom	Gyümölcsös tea , Tojásrántotta, Kenyér
		Energia: 319,45 Kcal / 1 335,30 KJ	Energia: 224,00 Kcal / 936,32 KJ	Energia: 253,33 Kcal / 1 058,92 KJ	Energia: 273,03 Kcal / 1 141,27 KJ	Energia: 285,53 Kcal / 1 193,52 KJ
		Fehérje 7,53 g Zsír 5,48 g T.Zsírsvav 1,24 g	Fehérje 8,46 g Zsír 9,70 g T.Zsírsvav 2,92 g	Fehérje 11,74 g Zsír 6,93 g T.Zsírsvav 1,96 g	Fehérje 11,04 g Zsír 11,09 g T.Zsírsvav 3,80 g	Fehérje 13,86 g Zsír 13,66 g T.Zsírsvav 2,97 g
		Szénhidrát 59,97 g Cukor 16,07 g Só 1,01 g	Szénhidrát 24,98 g Cukor 5,30 g Só 1,02 g	Szénhidrát 39,29 g Cukor 5,74 g Só 1,94 g	Szénhidrát 31,34 g Cukor 4,10 g Só 0,81 g	Szénhidrát 25,88 g Cukor 4,34 g Só 1,44 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00433) Tejfehérje mentes 7-10</b>	Magyaros burgonyaleves tejmentes, Tavaszi rizseshús tejmentes, Kenyér, Alma	Zöldségleves , Almamártás , Főtt sertéshús tejmentes, Kenyér	Csontleves , Rántott hal tejmentes, Tepsis burgonya	Tarhonyaleves tejmentes, Lencsefőzelék tejmentes, Főtt tojás tejmentes, Kenyér	Sertésraguleves tejmentes, Rizs italos "tejberizs", Kenyér, Mandarin
		Energia: 628,28 Kcal / 2 626,21 KJ	Energia: 575,03 Kcal / 2 403,63 KJ	Energia: 522,59 Kcal / 2 184,43 KJ	Energia: 621,10 Kcal / 2 596,20 KJ	Energia: 782,12 Kcal / 3 269,26 KJ
		Fehérje 31,68 g Zsír 15,25 g T.Zsírsvav 3,48 g	Fehérje 29,97 g Zsír 11,18 g T.Zsírsvav 2,92 g	Fehérje 27,60 g Zsír 14,07 g T.Zsírsvav 1,34 g	Fehérje 31,24 g Zsír 13,73 g T.Zsírsvav 2,60 g	Fehérje 22,44 g Zsír 17,31 g T.Zsírsvav 5,09 g
		Szénhidrát 89,17 g Cukor 0,29 g Só 2,48 g	Szénhidrát 86,18 g Cukor 10,07 g Só 2,55 g	Szénhidrát 70,76 g Cukor 0,63 g Só 2,73 g	Szénhidrát 91,75 g Cukor 2,57 g Só 2,56 g	Szénhidrát 132,17 g Cukor 28,02 g Só 1,82 g





Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00433) Tejfehérje mentes 7-10</b>	Sertés párizsi tejmentes, Liga margarin tejmentes, Zsemle, Jégcsapretek	Gyümölcsös tea, Szárnyas májkrém tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Rizs ital, Gabonapehely tejmentes	Almás diós répa saláta, Liga margarin tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Csülkös szelet, Liga margarin tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 202,52 Kcal / 846,53 KJ	Energia: 179,45 Kcal / 750,10 KJ	Energia: 245,41 Kcal / 1 025,81 KJ	Energia: 340,90 Kcal / 1 424,96 KJ	Energia: 239,20 Kcal / 999,86 KJ
		Fehérje 6,97 g Zsír 9,33 g T.Zsírsv 2,61 g	Fehérje 5,52 g Zsír 1,20 g T.Zsírsv 0,15 g	Fehérje 3,76 g Zsír 3,75 g T.Zsírsv 0,64 g	Fehérje 9,30 g Zsír 16,51 g T.Zsírsv 4,07 g	Fehérje 8,99 g Zsír 10,75 g T.Zsírsv 3,35 g
		Szénhidrát 23,29 g Cukor 1,30 g Só 1,81 g	Szénhidrát 36,57 g Cukor 4,26 g Só 0,86 g	Szénhidrát 47,90 g Cukor 19,87 g Só 0,52 g	Szénhidrát 38,57 g Cukor 0,14 g Só 1,04 g	Szénhidrát 26,80 g Cukor 0,33 g Só 1,68 g

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

