



Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00896) Tej-szójamentes ovi X.</b>	Citromos tea, Zöldhagymás margarin, Zsemle	Kakaó rizstejes, Minimargarin, Zsemle	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Paprika, Zsemle	Citromos tea diab, Minimargarin, Zsemle	Citromos tea, Zala felvágott , Minimargarin, Jégcsapretek, Zsemle
		Energia: 293,80 Kcal / 1 228,08 KJ	Energia: 381,16 Kcal / 1 593,25 KJ	Energia: 294,04 Kcal / 1 229,09 KJ	Energia: 200,97 Kcal / 840,05 KJ	Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4,71 g 4,35 g 1,20 g	5,52 g 10,16 g 2,16 g	6,15 g 3,26 g 0,79 g	4,72 g 7,35 g 1,90 g	8,12 g 9,48 g 2,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
58,51 g 29,98 g 0,68 g	67,13 g 26,23 g 0,58 g	59,57 g 29,98 g 0,62 g	28,58 g 0,02 g 0,58 g	59,58 g 29,98 g 1,02 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00896) Tej-szójamentes ovi X.</b>	Sertésgulyás , Káposztás kocka, Narancs	Paradicsom leves betűtésztaival, Rizseshús , Csalamádé	Korpagaluska leves , Főtt bécsi virsli, Zöldborsófőzelék tej	Tojásleves , Budapest csirkeragu , Burgonya főtt , Alma	Pírtott tésztaleves , Sertés pörkölt, Fejtett babfőzelék tej
		Energia: 636,81 Kcal / 2 661,87 KJ	Energia: 790,14 Kcal / 3 302,79 KJ	Energia: 447,28 Kcal / 1 869,63 KJ	Energia: 602,69 Kcal / 2 519,24 KJ	Energia: 718,49 Kcal / 3 003,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		22,84 g 20,01 g 4,50 g	21,09 g 24,72 g 5,28 g	17,54 g 24,21 g 5,64 g	29,90 g 18,35 g 1,80 g	32,96 g 23,79 g 5,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
88,93 g 3,88 g 3,68 g	119,65 g 20,42 g 6,56 g	39,87 g 6,94 g 4,31 g	72,50 g 1,32 g 5,18 g	91,65 g 5,98 g 3,06 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00896) Tej-szójamentes ovi X.</b>	Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Kígyóborka, Zsemle	Pulyka felvágott, Minimargarin, Újhagyma, Zsemle	Sonka glutén- és szójamentes, Minimargarin, Zsemle	Méz, Minimargarin, Zsemle	Magyaros margarin tm, Zsemle
		Energia: 245,72 Kcal / 1 027,11 KJ	Energia: 259,34 Kcal / 1 084,04 KJ	Energia: 228,85 Kcal / 956,59 KJ	Energia: 2 008,66 Kcal / 8 396,20 KJ	Energia: 173,49 Kcal / 725,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7,35 g 11,02 g 3,28 g	7,76 g 11,58 g 1,90 g	8,12 g 8,95 g 1,90 g	65,86 g 11,90 g 1,90 g	4,75 g 4,33 g 1,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29,01 g 0,00 g 1,05 g	30,73 g 0,00 g 1,10 g	28,54 g 0,00 g 1,14 g	407,14 g 8,10 g 6,82 g	28,73 g 0,00 g 1,33 g		





### Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élmezési osztályvezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

