



Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00002) Normál 3x	Kakaó H, Kalács foszlós	Citromos tea H, Teljes kiőrlésű kenyér, Flóra margarin, Gépsonka	Tej 1,5 %, Zsemle, Flóra margarin, Főtt tojás H	Citromos tea H, Teljes kiőrlésű kenyér, Flóra margarin, Tavaszi felvágott
		Energia: 166,81 Kcal / 697,27 KJ	Energia: 338,81 Kcal / 1 416,23 KJ	Energia: 413,40 Kcal / 1 728,01 KJ	Energia: 410,09 Kcal / 1 714,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8,82 g 4,71 g 2,25 g	16,87 g 10,27 g 2,34 g	20,60 g 15,68 g 4,68 g	13,84 g 18,42 g 5,53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
22,08 g 6,66 g 0,35 g	44,11 g 15,58 g 1,16 g	46,92 g 0,00 g 1,41 g	45,81 g 15,58 g 1,28 g		
Ebéd	(00002) Normál 3x	Gulyásleves H, Teljes kiőrlésű kenyér, Sajtós tészta H, Alma	Reszelt tészta leves H, Rántott sajt H, Francia saláta 1/2 adag H, Párolt rizs, 1/2 köret H	Zöldségleves mir. H, Fejtett babfőzelék mir. H, Teljes kiőrlésű kenyér, Sertés sült H	Vegyes gyümölcslev. H, Sonkás rizottó H
		Energia: 898,39 Kcal / 3 755,27 KJ	Energia: 894,16 Kcal / 3 737,59 KJ	Energia: 637,57 Kcal / 2 665,04 KJ	Energia: 1 737,80 Kcal / 7 264,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		43,45 g 25,36 g 11,26 g	31,03 g 90,06 g 22,74 g	38,25 g 20,26 g 5,21 g	37,07 g 31,95 g 12,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
122,44 g 0,01 g 4,00 g	59,38 g 2,73 g 4,14 g	74,56 g 0,97 g 4,80 g	322,89 g 203,70 g 2,37 g		





Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00002) Normál 3x	Félbarna kenyér, Kenőmájás, Jégcsap retek kg	Félbarna kenyér, Sajtkrém, natur, Lilahagyma	Félbarna kenyér, Halkrém H, Paradicsom kg	Kifli, Van.túrókrém
		Energia: 324,64 Kcal / 1 357,00 Kj	Energia: 360,16 Kcal / 1 505,47 Kj	Energia: 278,80 Kcal / 1 165,38 Kj	Energia: 273,80 Kcal / 1 144,48 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,79 g 14,53 g 6,51 g	9,11 g 19,89 g 12,51 g	15,75 g 8,87 g 2,42 g	14,32 g 7,78 g 4,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,29 g 0,00 g 2,70 g	35,70 g 2,40 g 1,80 g	33,02 g 0,00 g 1,88 g	36,30 g 9,99 g 0,44 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

