Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00002) Normál 3x	Tejeskávé , Croissant (különféle)	Tej (friss)1,5%, Vajkrém kg, natur, Teljes kiőrlésű kenyér, Tavaszi felvágott	Karamell , Flóra margarin, Kifli	Citromos tea , Flóra margarin, Gépsonka, Félbarna kenyér	Citromos tea , Trapista sajt, Flóra margarin, Paradicsom kg, Graham zsemle
		Energia: 450,75 Kcal / 1 884,14 Kj	Energia: 173,02 Kcal / 723,22 Kj	Energia: 390,52 Kcal / 1 632,37 Kj	Energia: 315,61 Kcal / 1 319,25 Kj	Energia: 285,56 Kcal / 1 193,64 Kj
		Fehérje 11,80 g; Zsír 14,43 g; T.Zsírsav 5,48 g	Fehérje 18,51 g; Zsír 17,55 g; T.Zsírsav 7,84 g	Fehérje 13,96 g; Zsír 20,68 g; T.Zsírsav 6,76 g	Fehérje 17,20 g; Zsír 16,15 g; T.Zsírsav 3,42 g	Fehérje 15,37 g; Zsír 26,31 g; T.Zsírsav 11,17 g
		Szénhidrát 67,54 g; Cukor 37,96 g; Só 0,72 g	Szénhidrát 49,75 g; Cukor 0,00 g; Só 2,21 g	Szénhidrát 63,71 g; Cukor 24,98 g; Só 0,79 g	Szénhidrát 51,90 g; Cukor 19,98 g; Só 1,80 g	Szénhidrát 27,51 g; Cukor 19,98 g; Só 1,33 g
		1,7,(6),(11),(12)	1,7,(6)	1,7	1,7,(6)	1,7
Ebéd	(00002) Normál 3x	Húsgombócleves , Káposztás kocka , Alma	Rántott leves zskockával , Lecsós tokány, Párolt rizs , Túró Rudi	Csirkeragu leves, Mákos guba , Szőlő	Lebbencsleves , Sertés pörkölt , Zöldbabfőzelék mir. , Teljes kiőrlésű kenyér	Vajgaluska leves, Rizibizi mir. , Tartármárt/kész majonézből/ , Halkrokett , Alma
		Energia: 652,19 Kcal / 2 726,15 Kj	Energia: 1 061,41 Kcal / 4 436,69 Kj	Energia: 835,71 Kcal / 3 493,27 Kj	Energia: 770,29 Kcal / 3 219,81 Kj	Energia: 1 389,12 Kcal / 5 806,52 Kj
		Fehérje 28,16 g; Zsír 19,90 g; T.Zsírsav 3,04 g	Fehérje 35,58 g; Zsír 65,07 g; T.Zsírsav 14,03 g	Fehérje 37,20 g; Zsír 30,83 g; T.Zsírsav 8,09 g	Fehérje 38,21 g; Zsír 47,51 g; T.Zsírsav 12,72 g	Fehérje 33,88 g; Zsír 86,46 g; T.Zsírsav 16,16 g
		Szénhidrát 100,55 g; Cukor 5,00 g; Só 5,25 g	Szénhidrát 113,79 g; Cukor 17,89 g; Só 8,78 g	Szénhidrát 100,56 g; Cukor 11,99 g; Só 5,51 g	Szénhidrát 106,50 g; Cukor 0,00 g; Só 8,50 g	Szénhidrát 116,66 g; Cukor 2,00 g; Só 6,66 g
		1,3,7,9,(8),(11)	1,3,7,9,(8),(11)	1,7,9,(12)	1,3,7,9,(6)	1,3,4,7,9,10,(12)
Uzsonna	(00002) Normál 3x	Pulyka felvágott, Vajkrém kg, natur, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka(kígyó)	Tojáskrém, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Párizsi krém , Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Gyümölcs joghurt db, Kifli	Barackíz, Teavaj, Félbarna kenyér
		Energia: 126,05 Kcal / 526,89 Kj	Energia: 185,32 Kcal / 774,64 Kj	Energia: 194,02 Kcal / 811,00 Kj	Energia: 275,39 Kcal / 1 151,13 Kj	Energia: 387,30 Kcal / 1 618,91 Kj
		Fehérje 14,87 g; Zsír 9,87 g; T.Zsírsav 4,38 g	Fehérje 8,06 g; Zsír 5,83 g; T.Zsírsav 1,03 g	Fehérje 10,26 g; Zsír 18,70 g; T.Zsírsav 6,20 g	Fehérje 9,35 g; Zsír 6,07 g; T.Zsírsav 3,13 g	Fehérje 6,11 g; Zsír 16,60 g; T.Zsírsav 7,73 g
		Szénhidrát 40,73 g; Cukor 0,00 g; Só 2,07 g	Szénhidrát 33,05 g; Cukor 0,00 g; Só 1,76 g	Szénhidrát 42,34 g; Cukor 2,40 g; Só 2,45 g	Szénhidrát 45,25 g; Cukor 12,99 g; Só 0,90 g	Szénhidrát 52,87 g; Cukor 18,69 g; Só 1,20 g
		1,7,(6)	1,3,7,10,(6),(12)	1,10,(6),(7),(12)	1,7	1,7,(6),(12)