



Heti étlap 2022.08.01. - 2022.08.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00002) Normál 3x	Citromos tea , Félbarna kenyér, Flóra margarin, Baromfi Párizsi			Tejeskávé , Briós			Citromos tea , Félbarna kenyér, Kőrözött túró házi , Zöldpaprika			Tej 1,5 % , Zsemle, Főtt tojás , Uborka(kígyó), Flóra margarin			Citromos tea , Kifli, Kockasajt cikk, Paradicsom kg		
		Energia: 409,67 Kcal / 1 712,42 KJ			Energia: 520,93 Kcal / 2 177,49 KJ			Energia: 333,78 Kcal / 1 395,20 KJ			Energia: 424,96 Kcal / 1 776,33 KJ			Energia: 269,16 Kcal / 1 125,09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,47 g	18,06 g	4,24 g	16,90 g	11,99 g	5,33 g	13,08 g	6,37 g	2,47 g	17,70 g	20,23 g	4,87 g	7,92 g	5,44 g	3,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,73 g	19,98 g	1,92 g	85,73 g	25,46 g	1,16 g	55,50 g	19,98 g	1,75 g	42,47 g	0,00 g	1,32 g	46,69 g	19,98 g	0,98 g		
1,7,(6),(10)			1,3,7			1,7,(6)			3,7			1,7				
Ebéd	(00002) Normál 3x	Rizsleves , Zöldbabfőzelék mir. , Vagdalt, egybensült , Fehérkenyér			Karálébéleves mir. , Pusztafőzött, Vegyes vágott savanyúság, Félbarna kenyér			Rántott leves zskockával , Bulgur, Zöldborsós pulykatokány			Daragaluska leves , Sós kamartás mir. , Főtt burgonya , Főtt tojás			Vegyes gyümölcsleves mir. , Rántott hal , Párolt rizs , Céklasaláta, csemege szeletelt		
		Energia: 855,15 Kcal / 3 574,53 KJ			Energia: 762,57 Kcal / 3 187,54 KJ			Energia: 752,72 Kcal / 3 146,37 KJ			Energia: 735,52 Kcal / 3 074,47 KJ			Energia: 864,38 Kcal / 3 613,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36,08 g	31,37 g	9,16 g	33,13 g	23,64 g	7,23 g	41,01 g	15,17 g	2,74 g	24,84 g	19,81 g	4,44 g	39,14 g	9,20 g	2,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105,93 g	0,08 g	2,92 g	102,69 g	0,05 g	6,40 g	126,09 g	0,12 g	1,31 g	111,55 g	8,04 g	2,49 g	154,36 g	32,99 g	3,40 g		
1,3,7			1,3,7,(6),(12)			1,7			1,3,7,(6),(10),(11)			1,3,4,7				
Uzsonna	(00002) Normál 3x	Zsemle, Sajtkrém, natur, Paradicsom kg			Fehérkenyér, Flóra margarin, Pulyka rollsonka, Jégcsap retek kg			Teljes kiőrlésű kenyér, Flóra margarin, Sajtos párizsi			Fehérkenyér, Halkrém, Újhagyma db			Sajtos pogácsa		
		Energia: 354,20 Kcal / 1 480,56 KJ			Energia: 332,81 Kcal / 1 391,15 KJ			Energia: 370,49 Kcal / 1 548,65 KJ			Energia: 293,68 Kcal / 1 227,58 KJ			Energia: 373,36 Kcal / 1 560,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,55 g	19,79 g	11,48 g	15,46 g	13,96 g	2,64 g	12,06 g	22,22 g	5,64 g	16,48 g	9,07 g	2,42 g	8,29 g	21,42 g	6,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,98 g	0,00 g	1,45 g	35,96 g	0,00 g	2,43 g	30,03 g	0,00 g	1,59 g	36,18 g	0,00 g	1,80 g	36,46 g	0,00 g	1,27 g		
7,(1)			1,7,(6)			1,7,(6)			1,4,10,(7),(12)							





Heti étlap 2022.08.01. - 2022.08.05.

.....
Élelmezési
osztályvezető

