

**Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.**

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>Reggeli</b>	<b>(00485) Felnőtt (19-69év)</b>	Főtt krinolin , Mustár (vödrös)*, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	Tojásrántotta park, Paradicsom*, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	Főtt császárszalonna, Félbarna kenyér*, Tejeskávé , Kávia paprika	Zöldséges felvágott, Félbarna kenyér*, TV paprika*, Gyümölcs ízű tea	Csemege szalámi, Zsemle (vizes)*, Pritamin paprika*, Margarin (light)*	Kakaó park, Zala felvágott*, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*	Sült debreceni kolbász, Mustár (vödrös)*, Rozsos kenyér*, Tej (0,2 L-es)	
		Energia: 392,68 Kcal / 1 641,40 KJ	Energia: 353,53 Kcal / 1 477,76 KJ	Energia: 566,76 Kcal / 2 369,06 KJ	Energia: 243,04 Kcal / 1 015,91 KJ	Energia: 411,32 Kcal / 1 719,32 KJ	Energia: 407,66 Kcal / 1 704,02 KJ	Energia: 569,58 Kcal / 2 380,84 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		19,99 g 20,70 g 7,13 g	17,58 g 19,54 g 3,72 g	18,68 g 30,80 g 12,89 g	12,27 g 7,31 g 2,69 g	13,01 g 8,08 g 1,59 g	18,73 g 19,96 g 7,80 g	26,56 g 43,25 g 6,34 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
47,97 g 14,02 g 3,39 g	43,25 g 14,02 g 1,10 g	53,19 g 13,99 g 2,63 g	48,86 g 14,02 g 1,75 g	71,13 g 0,00 g 2,19 g	37,05 g 0,00 g 2,18 g	42,45 g 0,00 g 3,95 g			
<b>Tízórai</b>	<b>(00485) Felnőtt (19-69év)</b>	Csemege szalámi, Félbarna kenyér*, Kaliforniai paprika, Margarin (light)*, Tej (0,2 L-es)	Gépsonka*, Margarin (light)*, Uborka (kígyó)*, Félbarna kenyér*, Kakaó park	Vajkrém*n., Korpás kenyér, Kaliforniai paprika, Gyümölcs ízű tea	Sajtkrém (zöldfűszeres)*, Rozsos zsemle*, Kávia paprika	Főtt virsli 19-69, Mustár (vödrös)*, Félbarna kenyér*, Tejeskávé	Joghurt (gyümölcsös-poharas)*, Kifli (tejes)	Banán*, Dörmi piskóta szelet30g	
		Energia: 183,92 Kcal / 768,79 KJ	Energia: 298,47 Kcal / 1 247,60 KJ	Energia: 217,42 Kcal / 908,82 KJ	Energia: 236,04 Kcal / 986,65 KJ	Energia: 423,20 Kcal / 1 768,98 KJ	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ	Energia: 188,94 Kcal / 789,77 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		12,11 g 8,48 g 3,12 g	22,28 g 14,24 g 5,61 g	6,53 g 8,64 g 3,95 g	8,70 g 6,61 g 3,28 g	31,87 g 34,82 g 13,99 g	11,26 g 8,39 g 4,62 g	4,47 g 8,86 g 3,62 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
39,31 g 0,00 g 1,09 g	37,64 g 0,00 g 1,56 g	45,38 g 14,02 g 0,84 g	35,23 g 0,00 g 1,32 g	64,48 g 14,99 g 4,20 g	42,90 g 12,99 g 1,25 g	60,04 g 9,64 g 0,16 g			
<b>Ebéd</b>	<b>(00485) Felnőtt (19-69év)</b>								

**Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.**

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>Ebéd</b>	<b>(00485) Felnőtt (19-69év)</b>	Húsgombóclevés park, Bolognai spagetti park, Alma*	Zöldséglevés park, Lecsős sertés ragu/konz/ park, párolt rizs *park	Daragaluska leves park, Csirkepaprikás park, Tészta köret , Uborka (csemege)*	Sertésraguleves , Túrós rétes (70 gr)	Burgonya gombóclevés park, Sertés sült , Vegyes gyüm.mártás mir.park	Csontleves tésztabetéttel park, Sertés pörkölt park, Galuska köret, Kovászos uborka*, Félbarna kenyér*	Hamisgulyás park, Rántott csirkecomb park, Burgonyapüré , Almakompót isk	
		Energia: 944,91 Kcal / 3 949,72 KJ	Energia: 637,85 Kcal / 2 666,21 KJ	Energia: 903,00 Kcal / 3 774,54 KJ	Energia: 792,22 Kcal / 3 311,48 KJ	Energia: 980,29 Kcal / 4 097,61 KJ	Energia: 1 364,64 Kcal / 5 704,20 KJ	Energia: 1 002,23 Kcal / 4 189,32 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		52,04 g 57,95 g 17,56 g	43,57 g 34,76 g 9,33 g	51,18 g 30,52 g 6,17 g	36,19 g 41,03 g 1,95 g	23,05 g 72,43 g 26,17 g	54,89 g 31,83 g 9,22 g	53,79 g 22,27 g 5,14 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
97,45 g 1,40 g 5,47 g	147,70 g 0,00 g 11,73 g	104,80 g 0,00 g 2,30 g	68,21 g 10,00 g 0,56 g	79,37 g 19,98 g 1,87 g	221,31 g 0,00 g 4,23 g	143,43 g 19,98 g 1,07 g			
<b>Uzsonna</b>	<b>(00485) Felnőtt (19-69év)</b>	Kockasajt (8 db-os), Korpás kifli, TV paprika*	Gyümölcsös joghurt, Búzakorpás diákrúd (50 gr)	Mini margarin (20 gr), Minidzsem 25 g-os (több ízben), Félbarna kenyér*	Olasz felvágott*, Margarin (light)*, Teljes kiőrlésű kenyér*, TV paprika*	Kenőmájás, Korpás kenyér, Paradicsom*	Trappista sajt*, Korpás zsemle, Alma*	Gyümölcslé (0,2 L-es), Zabpelyhes keksz (almás)	
		Energia: 170,74 Kcal / 713,69 KJ	Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ	Energia: 321,44 Kcal / 1 343,62 KJ	Energia: 158,54 Kcal / 662,70 KJ	Energia: 265,25 Kcal / 1 108,75 KJ	Energia: 303,38 Kcal / 1 268,13 KJ	Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		5,51 g 4,42 g 3,03 g	13,04 g 6,85 g 3,24 g	5,04 g 14,50 g 3,95 g	14,24 g 23,46 g 7,07 g	10,91 g 11,63 g 5,14 g	14,92 g 12,20 g 7,18 g	3,12 g 8,51 g 2,22 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
24,23 g 0,00 g 0,91 g	57,20 g 12,99 g 1,39 g	42,36 g 13,58 g 0,76 g	10,18 g 0,00 g 2,70 g	28,92 g 0,00 g 1,69 g	32,58 g 0,00 g 1,46 g	48,52 g 9,22 g 0,12 g			

## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>Vacsora</b>	<b>(00485) Felnőtt (19-69év)</b>	Sertés pörkölt park, Tarhonya köret park, Uborka (csemege)*	Csirkemell rostos park, Tököfőzelék mir.*park	Párolt vegyes zöldségek *park, Sertés flekken	Csirkemáj magyarosan, Burgonyapüré, Körtebefőtt (hámozott, darabol)	Töltött császárszalonna, Félbarna kenyér*, Paradicsom*	Disznósajt*, Félbarna kenyér*, Paradicsom*, limonádé	Füstölt kolozsvári szalonna*, Félbarna kenyér*, TV paprika*, Gyümölcs ízű tea
		Energia: 632,20 Kcal / 2 642,60 KJ	Energia: 198,16 Kcal / 828,31 KJ	Energia: 856,93 Kcal / 3 581,97 KJ	Energia: 628,55 Kcal / 2 627,34 KJ	Energia: 137,46 Kcal / 574,58 KJ	Energia: 414,62 Kcal / 1 733,11 KJ	Energia: 509,90 Kcal / 2 131,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 41,63 g 24,26 g 7,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 34,61 g 5,62 g 1,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 24,46 g 69,01 g 25,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 38,99 g 14,38 g 4,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 11,30 g 27,58 g 11,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 14,18 g 17,66 g 6,28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 17,50 g 37,29 g 15,16 g
		Szénhidrát Cukor Só 69,08 g 0,00 g 3,17 g	Szénhidrát Cukor Só 34,81 g 9,99 g 0,87 g	Szénhidrát Cukor Só 32,10 g 0,00 g 1,21 g	Szénhidrát Cukor Só 84,19 g 14,10 g 0,55 g	Szénhidrát Cukor Só 27,75 g 0,00 g 2,36 g	Szénhidrát Cukor Só 49,46 g 19,98 g 3,19 g	Szénhidrát Cukor Só 42,56 g 14,02 g 2,31 g

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Dietetikus

.....  
Főszakács