

**Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.12.**

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap			
<b>Reggeli</b>	<b>(00485) Felnőtt (19-69év)</b>	Diákcsemege*, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea, Kaliforniai paprika	Sertés párizsi, Margarin (light)*, Gyümölcs ízű tea, Bordás kifli	Kalács fonott nagy*, Trappista sajt*, Gyümölcs ízű tea	Lángos, Gyümölcs ízű tea	Soproni felvágott, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*, Paradicsom*, Gyümölcs ízű tea	Sült debreceni kolbász, Félbarna kenyér*, Mustár (vödörös)*, Gyümölcs ízű tea	Bundáskenyér, Gyümölcs ízű tea			
		Energia: 358,16 Kcal / 1 497,11 KJ	Energia: 402,99 Kcal / 1 684,50 KJ	Energia: 432,70 Kcal / 1 808,69 KJ	Energia: 1 268,86 Kcal / 5 303,83 KJ	Energia: 262,21 Kcal / 1 096,04 KJ	Energia: 569,57 Kcal / 2 380,80 KJ	Energia: 593,13 Kcal / 2 479,28 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			
		13,47 g 21,93 g 7,79 g	15,43 g 12,95 g 4,09 g	23,75 g 15,00 g 9,10 g	24,48 g 82,52 g 12,31 g	9,99 g 17,65 g 6,02 g	20,87 g 39,92 g 1,10 g	23,94 g 63,56 g 21,01 g			
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só			
40,97 g 11,92 g 1,04 g		69,88 g 11,92 g 2,11 g		64,38 g 11,92 g 2,85 g		120,45 g 13,52 g 3,46 g		29,81 g 11,92 g 0,82 g			
<b>Tízórai</b>	<b>(00485) Felnőtt (19-69év)</b>	Croissant (lekváros), Tej 2,8% 5/1*	Kockasajt (8 db-os), Korpás kifli, Vaníliás tej park, Uborka (kígyó)*	Kenőmájás, Félbarna kenyér*, TV paprika*, Madártej ízű tej	Minidzsem 25 g-os (több ízben), Kifli (tejes)	Főtt virsli park, Mustár (vödörös)*, Félbarna kenyér*	Banán*, Piskótászelet	Kefir (natúr - poharas)*, Kifli (tejes)			
		Energia: 120,57 Kcal / 503,98 KJ	Energia: 321,74 Kcal / 1 344,87 KJ	Energia: 381,54 Kcal / 1 594,84 KJ	Energia: 194,11 Kcal / 811,38 KJ	Energia: 153,72 Kcal / 642,55 KJ	Energia: 581,76 Kcal / 2 431,76 KJ	Energia: 257,88 Kcal / 1 077,94 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			
		6,80 g 5,60 g 3,04 g	12,27 g 9,98 g 6,05 g	18,37 g 17,29 g 8,31 g	5,77 g 2,60 g 1,49 g	18,13 g 22,32 g 7,87 g	6,64 g 19,88 g 0,00 g	12,47 g 9,80 g 5,40 g			
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só			
10,60 g 0,00 g 0,23 g		42,17 g 8,69 g 1,15 g		44,91 g 6,57 g 1,88 g		36,58 g 13,58 g 0,77 g		27,72 g 0,00 g 3,24 g			
<b>Ébéd</b>	<b>(00485) Felnőtt (19-69év)</b>	Zöldborsóleves mir. , Húsos metélt park	Magyaros májgombóc leves*, Pulyka vagdalt park, Burgonya főzelék 7-10	Pírtott tészta leves park, Rántott hal park, Zöldséges bulgur park, Majonéz (vödörös)*	Medvehagymás csirkeragu leves*, Sajtós makaróni park, Körte*	Meggyleves mir. +bef.park, Petrezselymes rizsköret park*, Csirkeragu x	Tojásleves zöldséggel park, Rakott karfiol mir. park	Hamisgulyás park, Csirkemell roston park, Burgonyapüré park, Almakompót, Félbarna kenyér*			
		Energia: 670,21 Kcal / 2 801,48 KJ	Energia: 523,26 Kcal / 2 187,23 KJ	Energia: 731,26 Kcal / 3 056,67 KJ	Energia: 709,92 Kcal / 2 967,47 KJ	Energia: 572,24 Kcal / 2 391,96 KJ	Energia: 735,02 Kcal / 3 072,38 KJ	Energia: 573,15 Kcal / 2 395,77 KJ			

## Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.12.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
31,11 g	30,11 g	8,46 g	27,00 g	24,75 g	5,52 g	14,61 g	50,90 g	6,33 g	36,73 g	33,16 g	9,47 g	34,47 g	8,65 g	1,13 g	33,03 g	46,23 g	13,40 g	44,08 g	10,80 g	2,18 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66,95 g	0,00 g	5,13 g	58,53 g	0,00 g	3,22 g	83,09 g	0,00 g	1,47 g	78,89 g	0,00 g	2,52 g	115,13 g	19,79 g	2,28 g	45,67 g	0,00 g	5,36 g	106,24 g	19,98 g	2,09 g

### Uzsonna

**(00485)  
Felnőtt (19-69 év)**

Tepertőkrém park, Kaliforniai paprika, Félbarna kenyér*			Zala felvágott*, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*, Paradicsom*			Krém túró (vaníliás), Korpás kifli			Sonkás felvágott, Margarin (light)*, Zsemle (vizes)*, Kaliforniai paprika			Kakaó (0,2 L-es)*, Briós*			Gyümölcsös joghurt, Kifli (tejes)			Alma*, Györi jó reggelt keksz*		
Energia: 150,39 Kcal / 628,63 KJ			Energia: 229,53 Kcal / 959,44 KJ			Energia: 292,82 Kcal / 1 223,99 KJ			Energia: 296,09 Kcal / 1 237,66 KJ			Energia: 265,82 Kcal / 1 111,13 KJ			Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ			Energia: 102,92 Kcal / 430,21 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
9,14 g	26,65 g	9,99 g	9,49 g	13,22 g	4,34 g	14,15 g	9,26 g	4,81 g	15,05 g	9,77 g	2,61 g	10,61 g	4,22 g	1,86 g	11,26 g	8,39 g	4,62 g	1,24 g	3,45 g	1,13 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,59 g	0,00 g	1,35 g	17,16 g	0,00 g	1,60 g	37,53 g	8,32 g	0,51 g	36,95 g	0,00 g	2,54 g	46,04 g	17,74 g	0,55 g	42,90 g	12,99 g	1,25 g	16,07 g	3,13 g	0,04 g

### Vacsora

**(00485)  
Felnőtt (19-69 év)**

Paprikás sertésszelet park, Galuska köret, Félbarna kenyér*			Grill csirkecomb park, Rizibizi mir.*park, Körtebefőtt (hámozott, darabol)			Sonkás tejszínes tészta park, Gyümölcslé (0,2 L-es)			Serpényős sertésborda, Uborka (csemege)*, Félbarna kenyér*			Paprikás császár szalonna, Félbarna kenyér*, Kaliforniai paprika			Tepertő*, Paradicsom*, Félbarna kenyér*			Füstölt csemege lapocka, Félbarna kenyér*, Uborka (csemege)*		
Energia: 1 371,26 Kcal / 5 731,87 KJ			Energia: 636,81 Kcal / 2 661,87 KJ			Energia: 793,37 Kcal / 3 316,29 KJ			Energia: 691,63 Kcal / 2 891,01 KJ			Energia: 85,26 Kcal / 356,39 KJ			Energia: 455,68 Kcal / 1 904,74 KJ			Energia: 135,58 Kcal / 566,72 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
52,48 g	33,90 g	8,54 g	34,71 g	14,06 g	2,47 g	48,13 g	38,35 g	16,69 g	37,42 g	24,87 g	5,30 g	7,24 g	18,36 g	7,46 g	10,04 g	33,84 g	12,44 g	5,20 g	0,55 g	0,11 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
212,53 g	0,00 g	1,37 g	91,97 g	9,87 g	1,40 g	118,86 g	0,00 g	2,39 g	78,10 g	0,00 g	2,53 g	17,59 g	0,00 g	1,53 g	27,35 g	0,00 g	0,55 g	27,45 g	0,00 g	1,75 g



Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.12.

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Dietetikus

.....  
Főszakács