

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00352) Zsírsegény epés	Főtt virsli zsírsz., Mustár (vödrös)*, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	Prémium löncs felvágott, Félbarna kenyér*, Tej (0,2 L-es)	Sertés párizsi, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	Zöldséges felvágott, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	Gyümölcs ízű tea, Csemege szalámi (szeletelt), Zsemle (vizes)*	Zala felvágott*, Félbarna kenyér*, Margarin (light)*, Gyümölcs ízű tea	Főtt virsli zsírsz., Mustár (vödrös)*, Rozsos kenyér*, Tej (0,2 L-es)
		Energia: 308,16 Kcal / 1 288,11 KJ	Energia: 362,38 Kcal / 1 514,75 KJ	Energia: 235,31 Kcal / 983,60 KJ	Energia: 279,31 Kcal / 1 167,52 KJ	Energia: 457,81 Kcal / 1 913,65 KJ	Energia: 428,45 Kcal / 1 790,92 KJ	Energia: 308,19 Kcal / 1 288,23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 22,99 g 19,00 g 6,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 22,12 g 12,80 g 5,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 12,33 g 9,68 g 3,60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 13,46 g 6,73 g 2,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 17,92 g 12,30 g 3,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 19,09 g 15,93 g 5,28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 28,61 g 22,72 g 15,38 g
		Szénhidrát Cukor Só 74,08 g 14,02 g 3,66 g	Szénhidrát Cukor Só 63,70 g 0,00 g 2,49 g	Szénhidrát Cukor Só 41,27 g 14,02 g 0,86 g	Szénhidrát Cukor Só 57,81 g 14,02 g 1,88 g	Szénhidrát Cukor Só 84,98 g 14,02 g 2,98 g	Szénhidrát Cukor Só 67,65 g 14,02 g 2,88 g	Szénhidrát Cukor Só 67,26 g 0,00 g 3,74 g
Tízórai	(00352) Zsírsegény epés	Mini méz (20 gr-os)*, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	Gyümölcs ízű tea, Minidzsem 25 g-os (több ízben), Félbarna kenyér*	Gyümölcs ízű tea, Kockasajt (8 db-os), Korpás kenyér	Gépsonka*, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea	Sajtkrém (zöldfűszeres)*, Rozsos zsemle*, Gyümölcs ízű tea	Joghurt (gyümölcsös-poharas)*, Kifli (tejes)	Banán*, Dörmi piskóta szelet 30g
		Energia: 194,13 Kcal / 811,46 KJ	Energia: 271,57 Kcal / 1 135,16 KJ	Energia: 188,31 Kcal / 787,14 KJ	Energia: 250,42 Kcal / 1 046,76 KJ	Energia: 335,40 Kcal / 1 401,97 KJ	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ	Energia: 188,94 Kcal / 789,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 6,46 g 0,58 g 0,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 9,42 g 0,88 g 0,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 7,46 g 4,52 g 3,03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 20,63 g 9,33 g 2,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 13,21 g 3,90 g 1,65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 11,26 g 8,39 g 4,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 4,47 g 8,86 g 3,62 g
		Szénhidrát Cukor Só 57,37 g 30,22 g 0,81 g	Szénhidrát Cukor Só 72,99 g 27,60 g 1,15 g	Szénhidrát Cukor Só 42,75 g 14,02 g 1,28 g	Szénhidrát Cukor Só 57,09 g 14,02 g 1,97 g	Szénhidrát Cukor Só 78,21 g 14,02 g 2,20 g	Szénhidrát Cukor Só 42,90 g 12,99 g 1,25 g	Szénhidrát Cukor Só 60,04 g 9,64 g 0,16 g
Ebéd	(00352) Zsírsegény	Húsgombóclevés park zsírsz., Sonkás tészta diétás*, Alma*	Zöldséglevés park, Natúr sertésborda zsírsz., párolt rizs *park, Őszibarackbefőtt (hámozott)*	Daragaluska leves park, Csirkeragu zsírsz., Tészta köret zsírsz., Uborka (csemege)*, Félbarna kenyér*	Sertésraguleves zsírsz., Almás rétes (pékség)*	Burgonya gombóclevés park, Sertés sült epés x, Vegyes gyümölcsmártás mir.x, Félbarna kenyér*	Csontleves tésztabetéttel diét, Sertés aprópecsenye zsírsz., Galuska köret zsírszeg., Uborka (csemege)*	Hamis gulyásleves epés, Sült csirkecomb x, Burgonyapüré zsírszeg. x, Almakompót, Félbarna kenyér*

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

epés	Energia: 534,28 Kcal / 2 233,29 KJ			Energia: 728,41 Kcal / 3 044,75 KJ			Energia: 770,94 Kcal / 3 222,53 KJ			Energia: 683,20 Kcal / 2 855,78 KJ			Energia: 852,86 Kcal / 3 564,95 KJ			Energia: 1 150,46 Kcal / 4 808,92 KJ			Energia: 1 047,77 Kcal / 4 379,68 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
	36,24 g	24,31 g	5,66 g	29,15 g	11,74 g	2,96 g	43,56 g	16,26 g	3,30 g	33,79 g	8,31 g	1,95 g	45,27 g	25,98 g	9,56 g	49,18 g	23,23 g	6,12 g	55,98 g	15,92 g	3,54 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	86,57 g	0,00 g	4,41 g	125,37 g	14,00 g	0,60 g	111,80 g	0,00 g	4,03 g	121,41 g	0,00 g	3,49 g	130,30 g	19,98 g	3,16 g	192,94 g	0,00 g	3,43 g	167,13 g	19,98 g	1,90 g
Uzsonna	Kockasajt (8 db-os), Korpás kifli			Gyümölcsös joghurt, Búzakorpás diákrúd (50 gr)			Mini margarin (20 gr), Minidzsem 25 g-os (több ízben), Félbarna kenyér*			Olasz felvágott*, Félbarna kenyér*			Kenőmájás, Korpás kenyér			Kockasajt (8 db-os), Korpás zsemle, Alma*			Gyümölcslé (0,2 L-es), Zabbelyhes keksz (almás)		
	Energia: 162,70 Kcal / 680,09 KJ			Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ			Energia: 398,66 Kcal / 1 666,40 KJ			Energia: 154,44 Kcal / 645,56 KJ			Energia: 285,86 Kcal / 1 194,89 KJ			Energia: 214,88 Kcal / 898,20 KJ			Energia: 102,09 Kcal / 426,74 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
	5,17 g	4,35 g	3,01 g	13,04 g	6,85 g	3,24 g	7,98 g	14,80 g	4,04 g	12,73 g	16,00 g	5,91 g	12,00 g	14,30 g	6,38 g	5,77 g	4,95 g	3,01 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
	22,37 g	0,00 g	0,91 g	57,20 g	12,99 g	1,39 g	58,05 g	13,58 g	1,09 g	31,53 g	0,00 g	2,76 g	26,95 g	0,00 g	1,96 g	32,87 g	0,00 g	0,93 g	48,52 g	9,22 g	0,12 g
Vacsora	Sertés ragu epés, Tarhonya köret park, Uborka (csemege)*, Félbarna kenyér*			csirkemell roston zsírsz., Tökfőzelék mir. zsírsz., Félbarna kenyér*			Sertés flekken epés x, Sárgarépa-főzelék mir. x, Félbarna kenyér*			Párolt sertésszelet zsírsz., Burgonyapüré zsírszeg. x, Körtebefőtt (hámozott, darabol), Félbarna kenyér*			Csirkemell sonka*, Ananászbefőtt*, Félbarna kenyér*			limonádé, Pulyka sonka*, Félbarna kenyér*			Csirkemell sonka*, Kockasajt (8 db-os), Margarin (light)*, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea		
	Energia: 825,50 Kcal / 3 450,59 KJ			Energia: 509,28 Kcal / 2 128,79 KJ			Energia: 739,44 Kcal / 3 090,86 KJ			Energia: 746,89 Kcal / 3 122,00 KJ			Energia: 345,45 Kcal / 1 443,98 KJ			Energia: 349,34 Kcal / 1 460,24 KJ			Energia: 362,15 Kcal / 1 513,79 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
	37,59 g	27,28 g	8,19 g	40,86 g	12,96 g	3,44 g	40,48 g	22,38 g	5,48 g	37,22 g	12,73 g	4,00 g	21,30 g	1,90 g	0,56 g	16,52 g	2,30 g	0,71 g	24,32 g	10,67 g	4,87 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	106,66 g	0,00 g	3,44 g	84,19 g	0,00 g	1,94 g	92,88 g	0,00 g	2,84 g	119,19 g	14,10 g	2,00 g	76,00 g	10,60 g	2,25 g	65,53 g	19,98 g	1,94 g	71,78 g	14,02 g	3,22 g

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Vacsora							

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

.....
Főszakács

