

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.12.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|----------------|------------------------------------|---|--|--|--|---|---|--|
| Reggeli | (00352) Zsírsegény epés | Csemege szalámi (szeletelt), Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea | Sertés párizsi, Bordás kifli, Gyümölcs ízű tea | Kalács fonott nagy*, Kockasajt (8 db-os), Gyümölcs ízű tea | Sertés párizsi, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea | Soproni felvágott, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea | Főtt virsli zsírsz., Mustár (vödrös)*, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea | Csirkemell sonka*, Kockasajt (8 db-os), Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea |
| | | Energia: 504,48 Kcal / 2 108,73 KJ | Energia: 379,81 Kcal / 1 587,61 KJ | Energia: 381,39 Kcal / 1 594,21 KJ | Energia: 364,01 Kcal / 1 521,56 KJ | Energia: 391,32 Kcal / 1 635,72 KJ | Energia: 308,16 Kcal / 1 288,11 KJ | Energia: 317,65 Kcal / 1 327,78 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav 20,86 g 23,97 g 8,36 g | Fehérje Zsír T.Zsírsav 16,61 g 9,87 g 3,45 g | Fehérje Zsír T.Zsírsav 17,37 g 10,56 g 6,71 g | Fehérje Zsír T.Zsírsav 17,01 g 10,17 g 3,75 g | Fehérje Zsír T.Zsírsav 16,54 g 13,39 g 4,89 g | Fehérje Zsír T.Zsírsav 22,77 g 18,99 g 6,53 g | Fehérje Zsír T.Zsírsav 24,09 g 5,76 g 3,54 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 65,22 g 11,92 g 3,32 g | Szénhidrát Cukor Só 69,87 g 11,92 g 1,85 g | Szénhidrát Cukor Só 64,83 g 11,92 g 2,56 g | Szénhidrát Cukor Só 65,17 g 11,92 g 1,37 g | Szénhidrát Cukor Só 65,19 g 11,92 g 1,32 g | Szénhidrát Cukor Só 71,83 g 11,92 g 3,62 g | Szénhidrát Cukor Só 69,50 g 11,92 g 2,91 g |
| Tízórai | (00352) Zsírsegény epés | Croissant (lekváros), Tej 2,8% 5/1* | Kockasajt (8 db-os), Zsemle (vizes)*, Gyümölcs ízű tea | Kenőmájas, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea | Prémium löncs felvágott, Korpás zsemle, Gyümölcs ízű tea | Főtt virsli zsírsz., Mustár (vödrös)*, Félbarna kenyér*, Madártej ízű tej | Banán*, Kekszes édes* | Kefir (natúr - poharas)*, Kifli (tejes) |
| | | Energia: 120,57 Kcal / 503,98 KJ | Energia: 239,74 Kcal / 1 002,11 KJ | Energia: 286,50 Kcal / 1 197,57 KJ | Energia: 233,68 Kcal / 976,78 KJ | Energia: 300,03 Kcal / 1 254,13 KJ | Energia: 211,38 Kcal / 883,57 KJ | Energia: 257,88 Kcal / 1 077,94 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav 6,80 g 5,60 g 3,04 g | Fehérje Zsír T.Zsírsav 9,45 g 5,59 g 3,11 g | Fehérje Zsír T.Zsírsav 14,11 g 14,42 g 6,49 g | Fehérje Zsír T.Zsírsav 11,40 g 11,43 g 4,12 g | Fehérje Zsír T.Zsírsav 23,46 g 24,08 g 9,44 g | Fehérje Zsír T.Zsírsav 2,75 g 0,73 g 0,15 g | Fehérje Zsír T.Zsírsav 12,47 g 9,80 g 5,40 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 10,60 g 0,00 g 0,23 g | Szénhidrát Cukor Só 48,65 g 11,92 g 1,62 g | Szénhidrát Cukor Só 39,07 g 11,92 g 2,15 g | Szénhidrát Cukor Só 35,21 g 11,92 g 2,09 g | Szénhidrát Cukor Só 50,16 g 6,57 g 3,08 g | Szénhidrát Cukor Só 47,50 g 1,14 g 0,12 g | Szénhidrát Cukor Só 29,65 g 0,00 g 1,36 g |

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.12.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | |
|-----------------------|------------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|
| Ebéd | (00352) Zsírsegény epés | Zöldborsóleves mir., Húsos metélt zsírseg. Tejm., Alma* | Daragaluska leves park, bakonyi pulykatokány zsírseg., Főtt burgonya / 20 x, Félbarna kenyér*, Uborka (csemege)* | Pirított tészta leves, Natúr sertésborda zsírseg., Párolt bulgur, Őszibarackbefőtt (hámozott)*, Félbarna kenyér* | Magyaros májgomb. lev. zsírseg., Sajtós makaróni (spagetti) epe, Mandarin*, Félbarna kenyér* | Meggyleves mir. +bef, Csirkeragu zsírseg., párolt rizs *park, Félbarna kenyér* | Rántott lev. zsemlekock. diétás, Sertés sült epés x, Vegyes gyüm. mártás mir. park, Félbarna kenyér* | Hamis gulyásleves epés, Sült csirkecomb * zsír, Burgonyapüré 250 g, Almakompót, Félbarna kenyér* | |
| | | Energia: 611,32 Kcal / 2 555,32 KJ | Energia: 654,24 Kcal / 2 734,72 KJ | Energia: 777,42 Kcal / 3 249,62 KJ | Energia: 469,48 Kcal / 1 962,43 KJ | Energia: 817,14 Kcal / 3 415,65 KJ | Energia: 836,93 Kcal / 3 498,37 KJ | Energia: 1 140,55 Kcal / 4 767,50 KJ | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsg | Fehérje Zsír T.Zsírsg | Fehérje Zsír T.Zsírsg | Fehérje Zsír T.Zsírsg | Fehérje Zsír T.Zsírsg | Fehérje Zsír T.Zsírsg | Fehérje Zsír T.Zsírsg | |
| | | 32,98 g 11,81 g 2,57 g | 34,46 g 19,20 g 5,26 g | 34,84 g 22,82 g 4,14 g | 36,64 g 25,77 g 9,48 g | 45,02 g 5,04 g 0,90 g | 46,69 g 20,27 g 8,03 g | 62,05 g 22,89 g 6,14 g | |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 90,87 g 0,00 g 6,26 g | 84,49 g 0,00 g 3,16 g | 139,47 g 14,00 g 2,45 g | 143,95 g 0,00 g 3,91 g | 174,00 g 14,99 g 2,01 g | 137,79 g 19,98 g 3,66 g | 168,59 g 19,98 g 3,06 g | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Uzsonna | (00352) Zsírsegény epés | Csirkemell sonka*, Félbarna kenyér* | Zala felvágott*, Félbarna kenyér* | Krémtúró (vaníliás), Korpás kifli | Sonkás felvágott, Zsemle (vizes)* | Gyümölcsle (0,2 L-es), Briós* | Gyümölcsös joghurt, Kifli (tejes) | Alma*, Györi jó reggelt keksz* | |
| | | Energia: 128,70 Kcal / 537,97 KJ | Energia: 255,25 Kcal / 1 066,95 KJ | Energia: 292,82 Kcal / 1 223,99 KJ | Energia: 259,57 Kcal / 1 085,00 KJ | Energia: 239,10 Kcal / 999,44 KJ | Energia: 423,03 Kcal / 1 768,27 KJ | Energia: 113,36 Kcal / 473,84 KJ | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsg | Fehérje Zsír T.Zsírsg | Fehérje Zsír T.Zsírsg | Fehérje Zsír T.Zsírsg | Fehérje Zsír T.Zsírsg | Fehérje Zsír T.Zsírsg | Fehérje Zsír T.Zsírsg | |
| | | 16,00 g 1,20 g 0,41 g | 12,70 g 10,45 g 3,79 g | 14,15 g 9,26 g 4,81 g | 16,86 g 5,63 g 1,57 g | 4,15 g 3,22 g 1,32 g | 16,93 g 10,99 g 6,11 g | 1,36 g 3,57 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 | |
| 29,65 g 0,00 g 1,70 g | 26,45 g 0,00 g 1,80 g | 37,53 g 8,32 g 0,51 g | 35,05 g 0,00 g 2,60 g | 48,64 g 5,54 g 0,33 g | 63,35 g 12,99 g 2,01 g | 18,17 g 3,13 g 0,04 g | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.12.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|-----------------------|------------------------------------|--|---|--|---|--|---|---|
| Vacsora | (00352) Zsírsegény epés | Rostonsült sertéskaraj , Z.babfőzelékpüré mir.*x, Félbarna kenyér* | Grill csirkecomb park, párolt rizs *park, Almabefőtt (hámozott, darabolt) | Sonkás tészta diétás*, Gyümölcslé (0,2 L-es) | Natúr sertésborda zsírsz., Petrezselymes burg. , Félbarna kenyér* | Karajjal töltött vagdalt, Félbarna kenyér*, Gyümölcs ízű tea | Sonkás felvágott, Margarin (light)*, Félbarna kenyér* | Sertés párizsi, Félbarna kenyér*, Uborka (csemege)*, Gyümölcs ízű tea |
| | | Energia: 675,98 Kcal / 2 825,60 KJ | Energia: 703,62 Kcal / 2 941,13 KJ | Energia: 551,38 Kcal / 2 304,77 KJ | Energia: 666,21 Kcal / 2 784,76 KJ | Energia: 257,40 Kcal / 1 075,93 KJ | Energia: 381,98 Kcal / 1 596,68 KJ | Energia: 393,59 Kcal / 1 645,21 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 |
| | | 37,03 g 21,16 g 5,55 g | 34,98 g 11,54 g 2,17 g | 25,21 g 9,34 g 2,23 g | 33,25 g 13,37 g 4,60 g | 19,21 g 10,57 g 3,85 g | 20,41 g 10,00 g 3,07 g | 18,56 g 12,05 g 4,44 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 83,64 g 9,99 g 2,60 g | 113,80 g 14,60 g 1,39 g | 90,62 g 0,00 g 1,73 g | 101,89 g 0,00 g 1,48 g | 65,17 g 11,92 g 2,72 g | 52,43 g 0,00 g 3,01 g | 66,75 g 11,92 g 2,82 g | | |
| | | | | | | | | |

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

.....
Főszakács

