



## Heti étlap 2019.01.14 - 2019.01.18

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00486)</b> <b>Felnőtt (70 év felett)</b>	<b>Reggeli</b>	Búrkifli diós, Tej			Citromos tea, Párizsi, Margarin , Zsemle rozsos, Zöldhagyma			sajtos croissan, Tej			Citromos tea, Kenőmájás Gyulai, Félbarna kenyér, Retek			Citromos tea, Zsemle rozsos, vajkrém		
		Energia: 691,99 Kcal / 2 892,52 KJ			Energia: 528,74 Kcal / 2 210,13 KJ			Energia: 353,24 Kcal / 1 476,54 KJ			Energia: 500,46 Kcal / 2 091,92 KJ			Energia: 469,32 Kcal / 1 961,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,00 g	5,90 g	2,44 g	16,21 g	14,78 g	4,77 g	20,28 g	7,42 g	7,00 g	17,96 g	14,88 g	6,33 g	11,25 g	16,78 g	7,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	129,90 g	0,00 g	3,56 g	81,98 g	19,98 g	2,02 g	51,30 g	0,00 g	2,53 g	72,96 g	19,98 g	3,40 g	67,67 g	5,00 g	1,71 g	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos sertés raguleves, derelye, Alma			Tejszínes paraj főzelék, Húsleves , Mignon, Banán			Karfiolekrémleves , Tarhonyás hús (marhahús), vegyes vágott, Mandarin			Gombaleves , Rántott hal, Burgonyapüré, Alma			Grill csirkecomb, Párolt rizs vegyes , Káposzta saláta, meggye leves mirelit, Narancs		
		Energia: 1 135,90 Kcal / 4 748,06 KJ			Energia: 739,76 Kcal / 3 092,20 KJ			Energia: 958,35 Kcal / 4 005,90 KJ			Energia: 827,61 Kcal / 3 459,41 KJ			Energia: 917,32 Kcal / 3 834,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
35,94 g		51,07 g	11,69 g	29,52 g	37,15 g	14,20 g	40,90 g	45,13 g	11,79 g	34,24 g	38,57 g	6,39 g	44,84 g	17,76 g	4,26 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
128,58 g	19,98 g	6,22 g	86,81 g	7,29 g	2,64 g	95,62 g	0,00 g	2,73 g	83,54 g	0,00 g	2,36 g	140,20 g	17,98 g	2,29 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietaikus

.....  
Gazdaságvezet

