



Heti étlap 2019.01.14 - 2019.01.20

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap						
(00485) Felnőtt (19-69év)	Reggeli	Tej , Búrkifli diós	Citromos tea, Párizsi, Margarin , Zsemle rozsos, Zöldhagyma	sajtos croissan, Tej	Citromos tea, Félbarna kenyér, Kenőmájás Gyulai, Paradicsom	Zsemle rozsos, Citromos tea, vajkrém	Tej , kuglóf	Tej , Lilahagyma, Félbarna kenyér, rántotta sonkás						
		Energia: 667,73 Kcal / 2 791,11 KJ	Energia: 528,74 Kcal / 2 210,13 KJ	Energia: 353,24 Kcal / 1 476,54 KJ	Energia: 520,90 Kcal / 2 177,36 KJ	Energia: 529,55 Kcal / 2 213,52 KJ	Energia: 1 025,38 Kcal / 4 286,09 KJ	Energia: 585,75 Kcal / 2 448,44 KJ						
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,30 g 5,15 g 2,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,21 g 14,78 g 4,77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,28 g 7,42 g 7,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,84 g 15,07 g 6,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,25 g 16,78 g 7,73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,24 g 26,18 g 12,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,44 g 24,94 g 6,77 g						
		Szénhidrát Cukor Só 127,25 g 0,00 g 3,49 g	Szénhidrát Cukor Só 81,98 g 19,98 g 2,02 g	Szénhidrát Cukor Só 51,30 g 0,00 g 2,53 g	Szénhidrát Cukor Só 76,74 g 19,98 g 3,40 g	Szénhidrát Cukor Só 82,65 g 19,98 g 1,71 g	Szénhidrát Cukor Só 160,97 g 24,98 g 0,52 g	Szénhidrát Cukor Só 53,15 g 0,00 g 2,38 g						
	Tízórai	Alma	Alma	Narancs	Mandarin	Alma	Alma	Kefír poharas , Kifli						
		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ	Energia: 32,81 Kcal / 137,15 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 249,63 Kcal / 1 043,45 KJ						
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,60 g 0,60 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,60 g 0,60 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,90 g 0,30 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,49 g 0,21 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,40 g 0,40 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,60 g 0,60 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,94 g 7,51 g 3,91 g						
		Szénhidrát Cukor Só 10,50 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 10,50 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 12,75 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 6,86 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 10,50 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 34,28 g 0,00 g 0,60 g						
		Ebéd	Tárkonyos sertés raguleves, derelye	Tejszínes paraj főzelék, Félbarna kenyér, Húsleves	Vegyes vágott savanyúság, KarfiolkréMLEVES , Tarhonyás hús (marhahús)	Gombaleves , Rántott hal, Burgonyapüré	meggyeLeves mirelit, Grill csirkecomb, Párolt rizs vegyes	zöldborsóleves *mir.*, sertés sült konfit, töltött burgonya , Őszibarackbefőtt, hámozott	Rántott sertésszelet, csőbensüt brokkoli, Újházi tyúkleves					
	Energia: 1 083,72 Kcal / 4 529,95 KJ		Energia: 773,46 Kcal / 3 233,06 KJ	Energia: 901,29 Kcal / 3 767,39 KJ	Energia: 792,82 Kcal / 3 313,99 KJ	Energia: 779,75 Kcal / 3 259,36 KJ	Energia: 977,49 Kcal / 4 085,91 KJ	Energia: 1 030,20 Kcal / 4 306,24 KJ						
Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,34 g 50,47 g 11,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,99 g 36,53 g 13,73 g		Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,71 g 43,02 g 11,05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,84 g 38,17 g 6,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 42,19 g 17,18 g 4,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37,55 g 47,00 g 14,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 70,34 g 67,34 g 15,65 g							
Szénhidrát Cukor Só 118,08 g 19,98 g 5,72 g	Szénhidrát Cukor Só 76,15 g 5,00 g 2,88 g		Szénhidrát Cukor Só 88,70 g 0,00 g 2,71 g	Szénhidrát Cukor Só 76,54 g 0,00 g 2,35 g	Szénhidrát Cukor Só 111,32 g 7,99 g 1,26 g	Szénhidrát Cukor Só 98,65 g 14,00 g 3,44 g	Szénhidrát Cukor Só 34,34 g 0,00 g 2,73 g							





Heti étlap 2019.01.14 - 2019.01.20

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																
(00485) Felnőtt (19-69év)	Ebéd																							
	Uzsonna	Kiwi	Banán		Alma		Alma		Narancs		Banán		gyümölcskrém											
		Energia: 42,62 Kcal / 178,15 KJ		Energia: 121,49 Kcal / 507,83 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 62,62 Kcal / 261,75 KJ			Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ			Energia: 121,49 Kcal / 507,83 KJ			Energia: 416,75 Kcal / 1 742,02 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		
		0,70 g	0,42 g	0,00 g	1,80 g	0,54 g	0,08 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,72 g	0,72 g	0,00 g	0,90 g	0,30 g	0,00 g	1,80 g	0,54 g	0,08 g	9,39 g	11,84 g	5,58 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	7,91 g	0,00 g	0,00 g	43,20 g	0,00 g	1,15 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	12,60 g	0,00 g	0,02 g	12,75 g	0,00 g	0,01 g	43,20 g	0,00 g	1,15 g	67,55 g	41,63 g	0,15 g			
	Vacsora	Burgonyapüré, csirkemell roston	Budapest szelet , párolt rizs *, Pirított burgonya			barackos túróval t.palacsinta, erdei gyümölcsmártás			Citromos tea, Krinolin, Mustár , Félbarna kenyér			Rakott zöldbab *mir.*			Citromos tea, Félbarna kenyér, Retek, Sajtkrém, natur			Citromos tea, Olajos hal, natúr, Citrom, darabos, Félbarna kenyér						
		Energia: 504,48 Kcal / 2 108,73 KJ			Energia: 678,49 Kcal / 2 836,09 KJ						Energia: 657,73 Kcal / 2 749,31 KJ			Energia: 647,82 Kcal / 2 707,89 KJ			Energia: 534,06 Kcal / 2 232,37 KJ			Energia: 394,66 Kcal / 1 649,68 KJ			Energia: 723,94 Kcal / 3 026,07 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			
32,70 g		17,14 g	3,30 g	37,02 g	26,59 g	5,29 g	22,50 g	23,11 g	17,94 g	25,88 g	24,78 g	8,26 g	25,79 g	32,58 g	10,91 g	8,41 g	13,83 g	8,64 g	46,72 g	36,72 g	9,36 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
53,31 g	0,00 g	0,61 g	71,41 g	0,00 g	1,70 g	87,67 g	23,78 g	0,16 g	79,43 g	19,98 g	5,30 g	33,42 g	0,00 g	3,14 g	58,56 g	19,98 g	2,04 g	49,77 g	11,99 g	3,86 g				

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietaikus

.....
Gazdaságvezet

