



## Heti étlap 2019.01.21 - 2019.01.25

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00486) Felnőtt (70 év felett)</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Vaj , Trappista sajt, Zsemle, Paradicsom	Citromos tea, bécsi felvágott, Margarin , Retek, Zsemle rozsos	Tej , Kenőmájás Gyulai, Kifli, Paradicsom	Tej , Stangli	Citromos tea, Croissan sajtos
		Energia: 980,73 Kcal / 4 099,45 KJ	Energia: 423,00 Kcal / 1 768,14 KJ	Energia: 534,15 Kcal / 2 232,75 KJ	Energia: 402,51 Kcal / 1 682,49 KJ	Energia: 628,97 Kcal / 2 629,09 KJ
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv
		41,39 g      47,38 g      25,63 g	10,33 g      5,69 g      1,33 g	25,84 g      16,40 g      7,55 g	21,54 g      9,70 g      5,42 g	18,89 g      1,42 g      0,00 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
	95,89 g      19,98 g      4,38 g	82,01 g      19,98 g      1,98 g	70,18 g      0,00 g      1,52 g	56,80 g      0,00 g      0,40 g	134,29 g      19,98 g      3,16 g	
	<b>Ebéd</b>	Májgaluska leves , csikós tokány, párolt rizs * , Céklasaláta, csemege szeletelt	Tarhonyaleves, Csiberopogós, Burgonya főzelék, Alma	Vadasmártás, spagetti ,makaróni főtt, Húsleves , Narancs	Ferdinánd tekercs, Vaníliásodó* , Palócleves , Alma	fokhagymás pulykaapró, Tört burgonya, Csemege uborka, Eperkrémleves, Narancs
		Energia: 816,41 Kcal / 3 412,59 KJ	Energia: 850,27 Kcal / 3 554,13 KJ	Energia: 943,90 Kcal / 3 945,50 KJ	Energia: 1 213,38 Kcal / 5 071,93 KJ	Energia: 847,45 Kcal / 3 542,34 KJ
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv
40,07 g      30,49 g      8,50 g		37,43 g      30,70 g      6,17 g	40,35 g      39,61 g      11,95 g	47,93 g      34,58 g      11,99 g	32,83 g      25,31 g      8,76 g	
Szénhidrát      Cukor      Só		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	
101,13 g      0,00 g      2,85 g	103,48 g      0,00 g      1,81 g	103,95 g      0,00 g      3,74 g	175,24 g      8,59 g      4,54 g	117,97 g      34,97 g      3,06 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

