



Heti étlap 2019.01.21 - 2019.01.27

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00485) Felnőtt (19-69év)	Reggeli	Vaj , Zsemle, Trappista sajt, Paradicsom, Citromos tea			Citromos tea, bécsi felvágott, Margarin , Retek, Zsemle rozsos			Kenőmájás Gyulai, Kifli, Tej , Paradicsom			Tej , Stangli, Vaj 80%, Párizsi			Citromos tea, Croissan sajtos			Citromos tea , TV paprika, Félbarna kenyér, Tojásrántotta			Debreceni, Félbarna kenyér, Tej		
		Energia: 980,73 Kcal / 4 099,45 KJ			Energia: 423,00 Kcal / 1 768,14 KJ			Energia: 547,30 Kcal / 2 287,71 KJ			Energia: 507,75 Kcal / 2 122,40 KJ			Energia: 628,97 Kcal / 2 629,09 KJ			Energia: 493,69 Kcal / 2 063,62 KJ			Energia: 688,33 Kcal / 2 877,22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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	26,44 g	16,52 g	7,58 g	21,88 g	30,20 g	14,14 g	18,89 g	1,42 g	0,00 g	18,30 g	19,70 g	3,57 g	31,68 g	41,10 g	2,44 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	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	72,58 g	0,00 g	1,53 g	36,51 g	0,00 g	0,45 g	134,29 g	19,98 g	3,16 g	60,53 g	19,98 g	1,68 g	47,64 g	0,00 g	4,96 g	
	Tízórai	Narancs			Banán			Alma			Mandarin			Kiwi			Banán			Narancs		
Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ			Energia: 121,49 Kcal / 507,83 KJ			Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ			Energia: 37,50 Kcal / 156,75 KJ			Energia: 42,62 Kcal / 178,15 KJ			Energia: 121,49 Kcal / 507,83 KJ			Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
0,90 g		0,30 g	0,00 g	1,80 g	0,54 g	0,08 g	0,60 g	0,60 g	0,00 g	0,56 g	0,24 g	0,00 g	0,70 g	0,42 g	0,00 g	1,80 g	0,54 g	0,08 g	0,90 g	0,30 g	0,00 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
12,75 g	0,00 g	0,01 g	43,20 g	0,00 g	1,15 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	7,84 g	0,00 g	0,00 g	7,91 g	0,00 g	0,00 g	43,20 g	0,00 g	1,14 g	12,75 g	0,00 g	0,01 g		
Ebéd	Májgaluska leves , csikós tokány, párolt rizs *			Tarhonyaleves, Csiberopogós, Burgonya főzelék			Vadasmártás, spagetti ,makaróni főtt, Húsleves			Ferdinánd tekercs, Vaniliasodó*, Palócleves			Tört burgonya, fokhagymás pulykaapró, Csemege uborka, Eperkrémleves			halászlé , Túrós csusza			csirkemell roston, Párolt rizs vegyes , veluté mártás, Burgonyaleves magyaros			
	Energia: 784,67 Kcal / 3 279,92 KJ			Energia: 798,09 Kcal / 3 336,02 KJ			Energia: 881,78 Kcal / 3 685,84 KJ			Energia: 1 161,20 Kcal / 4 853,82 KJ			Energia: 785,33 Kcal / 3 282,68 KJ			Energia: 765,60 Kcal / 3 200,21 KJ			Energia: 1 071,15 Kcal / 4 477,41 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	39,41 g	30,44 g	8,50 g	36,83 g	30,10 g	6,17 g	39,45 g	39,31 g	11,95 g	47,33 g	33,98 g	11,99 g	31,93 g	25,01 g	8,76 g	58,14 g	31,11 g	8,26 g	44,68 g	40,74 g	11,49 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
94,17 g	0,00 g	2,23 g	92,98 g	0,00 g	1,79 g	91,20 g	0,00 g	3,73 g	164,74 g	8,59 g	4,53 g	105,22 g	34,97 g	3,05 g	62,29 g	0,00 g	1,69 g	129,16 g	0,00 g	2,00 g		





Heti étlap 2019.01.21 - 2019.01.27

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap						
(00485) Felnőtt (19-69év)	Ebéd													
	Uzsonna	Kifli korpás, Joghurt natur db.	Alma	Narancs	Joghurt natur db.	Alma	Alma	gyümölcskrém						
		Energia: 257,88 Kcal / 1 077,94 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ		Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ		Energia: 129,42 Kcal / 540,98 KJ		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ		Energia: 416,75 Kcal / 1 742,02 KJ	
		Fehérje: 12,47 g Zsír: 9,80 g T.Zsír: 5,40 g Szénhidrát: 29,65 g Cukor: 0,00 g Só: 1,36 g	Fehérje: 0,60 g Zsír: 0,60 g T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 10,50 g Cukor: 0,00 g Só: 0,02 g	Fehérje: 0,90 g Zsír: 0,30 g T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 12,75 g Cukor: 0,00 g Só: 0,01 g	Fehérje: 6,80 g Zsír: 7,20 g T.Zsír: 3,91 g Szénhidrát: 9,20 g Cukor: 0,00 g Só: 0,60 g	Fehérje: 0,60 g Zsír: 0,60 g T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 10,50 g Cukor: 0,00 g Só: 0,01 g	Fehérje: 0,60 g Zsír: 0,60 g T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 10,50 g Cukor: 0,00 g Só: 0,02 g	Fehérje: 9,39 g Zsír: 11,84 g T.Zsír: 5,58 g Szénhidrát: 67,55 g Cukor: 41,63 g Só: 0,15 g						
	Vacsora	Tengeri hal zöldségágyon	rakott burgonya kolbással, Céklasaláta, csemege szeletelt	csirkemell roston, fokhagyma mártás, kuskusz	Töltött paprika (friss), Főtt burgonya	hortobágyi palacsinta	Kenyér teljeskiőrlésű, waldorf saláta, Sült sertés oldalas	Félbarna kenyér, Sonka házijellegű, Lilahagyma, Torma						
		Energia: 346,10 Kcal / 1 446,70 KJ	Energia: 858,75 Kcal / 3 589,58 KJ		Energia: 714,90 Kcal / 2 988,28 KJ		Energia: 600,40 Kcal / 2 509,67 KJ		Energia: 286,86 Kcal / 1 199,07 KJ		Energia: 998,65 Kcal / 4 174,36 KJ		Energia: 681,68 Kcal / 2 849,42 KJ	
		Fehérje: 24,18 g Zsír: 11,50 g T.Zsír: 2,15 g Szénhidrát: 35,13 g Cukor: 0,00 g Só: 2,36 g	Fehérje: 32,47 g Zsír: 35,70 g T.Zsír: 12,81 g Szénhidrát: 101,33 g Cukor: 0,00 g Só: 4,75 g	Fehérje: 39,90 g Zsír: 21,50 g T.Zsír: 3,11 g Szénhidrát: 87,57 g Cukor: 0,00 g Só: 1,96 g	Fehérje: 26,16 g Zsír: 29,92 g T.Zsír: 9,24 g Szénhidrát: 56,37 g Cukor: 5,00 g Só: 1,29 g	Fehérje: 22,26 g Zsír: 13,24 g T.Zsír: 2,94 g Szénhidrát: 19,31 g Cukor: 0,00 g Só: 0,48 g	Fehérje: 42,72 g Zsír: 81,75 g T.Zsír: 19,57 g Szénhidrát: 21,33 g Cukor: 0,00 g Só: 1,69 g	Fehérje: 28,80 g Zsír: 34,22 g T.Zsír: 13,16 g Szénhidrát: 63,74 g Cukor: 26,66 g Só: 7,10 g						





Heti étlap 2019.01.21 - 2019.01.27

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

