

Heti étlap 2019.03.25. - 2019.03.29. Alsós

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Kifli , Margarin, Szeletelt sajt, Uborka(kígyó)			Gyümölcsstea, Kifli teljes kiőrlésű, Margarin, Szalámi, Jégcsap retek			Gyümölcslé, Teljes kiőrlésű zsemle, Májkrém, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Felvágott, Zöldpaprika			Tej, Fahéjas csiga		
	Energia: 163,25 Kcal / 682,39 Kj			Energia: 347,89 Kcal / 1 454,18 Kj			Energia: 47,62 Kcal / 199,05 Kj			Energia: 297,74 Kcal / 1 244,55 Kj			Energia: 377,75 Kcal / 1 579,00 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9,51 g	5,92 g	3,57 g	10,63 g	17,01 g	5,51 g	8,47 g	3,45 g	0,85 g	7,90 g	10,71 g	3,04 g	10,60 g	17,90 g	3,04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,22 g	12,39 g	0,91 g	37,58 g	12,39 g	1,54 g	26,85 g	0,00 g	0,75 g	42,00 g	12,39 g	1,05 g	41,50 g	0,00 g	0,23 g	
<b>Ebéd</b>	Lebbencsleves, Zöldbabfőzelék , Fasírt, Félbarna kenyér, Alma			Körteleves, Panírozott sajttal töltött sertéskaraj, Burgonyapüré, Vitamin saláta			Álföldi gulyásleves, Mákos guba , Vaníliásodó , Mandarin			Karálébelevés, Erdélyi rakott káposzta, Félbarna kenyér			Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Halpaprikás, Bulgur		
	Energia: 555,58 Kcal / 2 322,32 Kj			Energia: 299,44 Kcal / 1 251,66 Kj			Energia: 748,02 Kcal / 3 126,72 Kj			Energia: 666,95 Kcal / 2 787,85 Kj			Energia: 531,05 Kcal / 2 219,79 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	30,13 g	48,54 g	17,08 g	10,48 g	16,30 g	4,78 g	30,92 g	39,25 g	12,31 g	27,99 g	40,99 g	13,24 g	27,60 g	23,03 g	4,33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,65 g	0,00 g	11,02 g	90,14 g	27,36 g	3,22 g	108,56 g	23,18 g	2,19 g	71,65 g	0,00 g	8,77 g	82,23 g	0,00 g	6,00 g	
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű zsemle, Margarin, Sonka, Pritamin paprika			Sajtos pogácsa, Joghurt			Kifli , Margarin, Szeletelt sajt, Jégcsap retek			Baguette, Körözött, Uborka(kígyó)			Kifli teljes kiőrlésű, Kockasajt, Pritamin paprika		
	Energia: 67,46 Kcal / 281,98 Kj			Energia: 129,42 Kcal / 540,98 Kj			Energia: 175,73 Kcal / 734,55 Kj			Energia: 49,11 Kcal / 205,28 Kj			Energia: 129,94 Kcal / 543,15 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9,04 g	14,43 g	4,60 g	9,26 g	20,30 g	7,49 g	9,01 g	12,79 g	4,97 g	5,60 g	5,30 g	2,22 g	9,54 g	3,52 g	1,53 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,94 g	0,00 g	1,68 g	22,68 g	0,00 g	1,39 g	23,72 g	0,00 g	0,95 g	20,92 g	1,04 g	1,50 g	26,38 g	0,58 g	0,79 g	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.  
Jó étvágyat kívánunk!

Herdlicska Lászlóné  
Élelmészvezető

Hamala Katalin  
Igazgató