

Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22. Alsós

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Tejeskávé , Kalács, Vaj			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Kockasajt, Uborka(kígyó)			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalkrém, Jégсалáta			Gyümölcsle, Kifli teljes kiőrlésű, Margarin, Soproni felvágott, Zöldpaprika			Tej, Almás pite		
	Energia: 450,80 Kcal / 1 884,34 KJ			Energia: 114,22 Kcal / 477,44 KJ			Energia: 240,60 Kcal / 1 005,71 KJ			Energia: 260,45 Kcal / 1 088,68 KJ			Energia: 335,64 Kcal / 1 402,98 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	13,92 g	18,91 g	9,02 g	8,89 g	5,79 g	3,04 g	8,97 g	8,53 g	3,14 g	8,34 g	13,99 g	4,26 g	10,40 g	12,10 g	3,04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55,69 g	10,19 g	0,86 g	37,78 g	12,39 g	1,13 g	41,54 g	12,39 g	0,81 g	24,98 g	0,00 g	1,50 g	44,60 g	0,00 g	0,23 g	
Ebéd	Sertésraguleves , Túrós csusza, Alma			Karfiolleves , Mézes mustáros csirkemell, Petrezselymes rizs			Magyaros burgonyaleves, Lucskos káposztafőzelék, Félbarna kenyér			Erdei gyümölcsleves, Fokhagymás sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta			Zöldborsóleves, Tejszínes póréhagymás pulykamell csíkok, Penne		
	Energia: 867,50 Kcal / 3 626,15 KJ			Energia: 526,41 Kcal / 2 200,39 KJ			Energia: 537,90 Kcal / 2 248,42 KJ			Energia: 269,14 Kcal / 1 125,01 KJ			Energia: 596,28 Kcal / 2 492,45 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	37,66 g	45,02 g	14,07 g	25,54 g	11,16 g	1,30 g	16,63 g	20,66 g	3,27 g	20,45 g	11,41 g	2,51 g	32,20 g	25,80 g	5,22 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81,22 g	0,04 g	7,90 g	80,36 g	6,49 g	4,92 g	83,92 g	0,00 g	3,35 g	82,13 g	23,78 g	2,22 g	77,08 g	0,00 g	3,82 g	
Uzsonna	Zsemle, Margarin, Felvágott, Pritamin paprika			Szezámagos stangli, Narancs			Kifli , Margarin, Szeletelt sajt, Pritamin paprika			Zsemle, Zöldfűszeres vajkrém, Uborka(kígyó)			Teljes kiőrlésű zsemle, Margarin, Párizsi, Jégcsap retek		
	Energia: 283,65 Kcal / 1 185,66 KJ			Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ			Energia: 176,74 Kcal / 738,77 KJ			Energia: 257,80 Kcal / 1 077,60 KJ			Energia: 109,09 Kcal / 456,00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8,59 g	11,51 g	3,00 g	0,90 g	0,30 g	0,00 g	9,56 g	12,96 g	5,47 g	6,96 g	9,55 g	3,87 g	7,98 g	11,43 g	3,35 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,06 g	0,00 g	1,43 g	12,75 g	0,00 g	0,01 g	23,76 g	0,00 g	1,00 g	35,69 g	0,00 g	0,97 g	24,80 g	0,00 g	1,15 g	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.
Jó étvágyat kívánunk!

Herdlicska Lászlóné
Élelmészvezető

Hamala Katalin
Igazgató