

Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22. Bólcsis

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	Alma			Narancs			Kivi			Gyümölcs			Gyümölcs		
	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ			Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ			Energia: 36,54 Kcal / 152,74 KJ			Energia: 228,09 Kcal / 953,42 KJ			Energia: 228,09 Kcal / 953,42 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	0,60 g	0,60 g	0,00 g	0,90 g	0,30 g	0,00 g	0,60 g	0,36 g	0,00 g	21,00 g	3,00 g	0,00 g	21,00 g	3,00 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10,50 g	0,00 g	0,02 g	12,75 g	0,00 g	0,01 g	6,78 g	0,00 g	0,01 g	29,00 g	0,00 g	2,25 g	29,00 g	0,00 g	2,25 g	
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé , Kalács, Vaj			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Kockasajt, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalkrém, Jégسالáta			Gyümölcslé, Kifli teljes kiőrlésű, Margarin, Soproni felvágott, Zöldpaprika			Tej, Almás pite		
	Energia: 450,80 Kcal / 1 884,34 KJ			Energia: 107,74 Kcal / 450,35 KJ			Energia: 227,76 Kcal / 952,04 KJ			Energia: 260,45 Kcal / 1 088,68 KJ			Energia: 335,64 Kcal / 1 402,98 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	13,92 g	18,91 g	9,02 g	8,89 g	5,79 g	3,04 g	8,97 g	7,83 g	2,80 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	36,17 g	10,84 g	1,13 g	39,94 g	10,84 g	0,81 g	24,98 g	0,00 g	1,50 g	44,60 g	0,00 g	0,23 g	
<b>Ebéd</b>	Túrós csusza			Mézés mustáros csirkemell, Petrezselymes rizs			Lucskos káposztafőzelék, Félbarna kenyér			Erdei gyümölcsleves, Fokhagymás sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta			Zöldborsóleves, Tejszínes póréhagymás pulykamell csíkok, Penne		
	Energia: 459,22 Kcal / 1 919,54 KJ			Energia: 391,55 Kcal / 1 636,68 KJ			Energia: 404,94 Kcal / 1 692,65 KJ			Energia: 237,00 Kcal / 990,66 KJ			Energia: 523,13 Kcal / 2 186,68 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	19,42 g	19,00 g	6,44 g	20,15 g	6,74 g	0,78 g	12,59 g	12,70 g	2,35 g	18,13 g	10,01 g	2,20 g	28,23 g	22,66 g	4,62 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,09 g	0,00 g	4,32 g	62,10 g	5,67 g	2,11 g	59,04 g	0,00 g	1,67 g	73,57 g	20,93 g	2,01 g	67,54 g	0,00 g	3,34 g	
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Margarin, Felvágott, Pritamin paprika			Szezámagos stangli, Joghurt			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: 129,42 Kcal / 540,98 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.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	8,59 g	11,51 g	3,00 g	6,80 g	7,20 g	3,91 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	9,20 g	0,00 g	0,60 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