

Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

|             | hétfő                                |         |         | kedd  |         |         | szerda   |         |         | csütörtök  |         |         | péntek   |         |        |
|-------------|--------------------------------------|---------|---------|---|---------|---------|--|---------|---------|--|---------|---------|--|---------|--------|
| <b>Ebéd</b> | 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: 1 034,49 Kcal / 4 324,17 KJ |         |         | Energia: 642,14 Kcal / 2 684,15 KJ                          |         |         | Energia: 571,14 Kcal / 2 387,37 KJ                               |         |         | Energia: 333,44 Kcal / 1 393,78 KJ   |         |         | Energia: 744,69 Kcal / 3 112,80 KJ                             |         |        |
|             | Fehérje                              | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|             | 45,25 g                              | 54,12 g | 16,95 g | 31,58 g   | 13,70 g | 1,58 g  | 17,64 g  | 22,65 g | 3,50 g  | 25,07 g  | 14,20 g | 3,13 g  | 40,20 g  | 32,26 g | 6,53 g |
|             | Szénhidrát                           | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 95,71 g     | 0,05 g                               | 9,52 g  | 97,41 g | 8,11 g  | 5,90 g  | 90,14 g | 0,00 g   | 3,77 g  | 99,27 g | 29,47 g  | 2,65 g  | 96,25 g | 0,00 g   | 4,78 g  |        |

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.  
Jó étvágyat kívánunk!

Herdlicska Lászlóné  
Élelmezésvezető

Hamala Katalin  
Igazgató