

Heti étlap 2019.03.25. - 2019.03.29. Felső

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea, Kifli , Margarin, Szeletelt sajt, Uborka(kígyó)			Gyümölcsstea, Kifli teljes kiörlésű, Margarin, Szalámi, Jégcsap retek			Gyümölcslé, Teljes kiörlésű zsemle, Májkrém, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiörlésű kenyér, Margarin, Felvágott, Zöldpaprika			Tej, Fahéjas csiga		
	Energia: 170,92 Kcal / 714,45 KJ			Energia: 407,74 Kcal / 1 704,35 KJ			Energia: 51,30 Kcal / 214,43 KJ			Energia: 324,53 Kcal / 1 356,54 KJ			Energia: 377,75 Kcal / 1 579,00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12,38 g	8,74 g	5,36 g	13,26 g	21,63 g	7,27 g	8,69 g	3,48 g	0,85 g	9,05 g	12,21 g	3,59 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			
38,15 g 13,94 g 1,16 g			39,43 g 13,94 g 1,99 g			27,48 g 0,00 g 0,75 g			44,14 g 13,94 g 1,25 g			41,50 g 0,00 g 0,23 g			
Ebéd	Lebbencsleves, Zöldbabfőzelék , Fasírt, Félbarna kenyér, Alma			Körteleves, Panírozott sajttal töltött sertéskaraj, Burgonyapüré, Vitamin saláta			Alföldi gulyásleves, Mákos guba, Vaníliásodó , Mandarin			Karálébéleves, Erdélyi rakott káposzta, Félbarna kenyér			Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Halpaprikás, Bulgur		
	Energia: 598,34 Kcal / 2 501,06 KJ			Energia: 324,31 Kcal / 1 355,62 KJ			Energia: 838,59 Kcal / 3 505,31 KJ			Energia: 730,92 Kcal / 3 055,25 KJ			Energia: 583,67 Kcal / 2 439,74 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	33,06 g	54,43 g	19,20 g	11,47 g	17,23 g	5,21 g	34,75 g	44,14 g	13,86 g	30,76 g	46,04 g	14,89 g	30,85 g	24,96 g	4,75 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
82,01 g 0,00 g 12,24 g			100,32 g 30,61 g 3,53 g			121,53 g 26,07 g 2,46 g			76,68 g 0,00 g 9,72 g			91,44 g 0,00 g 6,72 g			
Uzsonna	Teljes kiörlésű zsemle, Margarin, Sonka, Pritamin paprika			Sajtos pogácsa, Joghurt			Kifli , Margarin, Szeletelt sajt, Jégcsap retek			Baguette, Körözött, Uborka(kígyó)			Kifli teljes kiörlésű, Kockasajt, Pritamin paprika		
	Energia: 69,42 Kcal / 290,18 KJ			Energia: 129,42 Kcal / 540,98 KJ			Energia: 177,19 Kcal / 740,65 KJ			Energia: 50,29 Kcal / 210,21 KJ			Energia: 131,90 Kcal / 551,34 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10,88 g	17,76 g	5,92 g	9,26 g	20,30 g	7,49 g	11,62 g	15,54 g	6,51 g	5,70 g	5,31 g	2,22 g	9,66 g	3,55 g	1,53 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
25,25 g 0,00 g 2,18 g			22,68 g 0,00 g 1,39 g			24,17 g 0,00 g 1,16 g			21,09 g 1,04 g 1,50 g			26,68 g 0,58 g 0,79 g			

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.
Jó étvágyat kívánunk!

Herdlicska Lászlóné
Élelmezésvezető

Hamala Katalin
Igazgató