

Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22. Felső

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Tejeskávé , Kalács, Vaj			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle, Kockasajt, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Tonhalkrém, Jégsaláta			Gyümölcslé, Kifli teljes kiőrlésű, Margarin, Soproni felvágott, Zöldpaprika			Tej, Almás pite		
	Energia: 450,80 Kcal / 1 884,34 KJ			Energia: 121,89 Kcal / 509,50 KJ			Energia: 247,09 Kcal / 1 032,84 KJ			Energia: 295,89 Kcal / 1 236,82 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	8,99 g	5,80 g	3,04 g	8,97 g	8,53 g	3,14 g	9,83 g	17,10 g	5,41 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	39,55 g	13,94 g	1,14 g	43,14 g	13,94 g	0,82 g	25,31 g	0,00 g	1,92 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 csikok, Penne		
	Energia: 965,73 Kcal / 4 036,75 KJ			Energia: 590,12 Kcal / 2 466,70 KJ			Energia: 554,52 Kcal / 2 317,89 KJ			Energia: 301,27 Kcal / 1 259,31 KJ			Energia: 671,17 Kcal / 2 805,49 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	42,12 g	50,37 g	15,76 g	28,67 g	12,53 g	1,44 g	17,14 g	21,66 g	3,39 g	22,75 g	12,79 g	2,83 g	36,21 g	29,11 g	5,92 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89,74 g	0,05 g	8,85 g	90,01 g	7,30 g	5,46 g	87,03 g	0,00 g	3,56 g	90,70 g	26,62 g	2,44 g	86,65 g	0,00 g	4,30 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, Jégsap retek		
	Energia: 303,95 Kcal / 1 270,51 KJ			Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ			Energia: 178,70 Kcal / 746,97 KJ			Energia: 258,98 Kcal / 1 082,54 KJ			Energia: 131,87 Kcal / 551,22 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9,74 g	13,01 g	3,55 g	0,90 g	0,30 g	0,00 g	12,45 g	15,80 g	7,26 g	7,06 g	9,56 g	3,87 g	9,29 g	13,26 g	4,03 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,60 g	0,00 g	1,62 g	12,75 g	0,00 g	0,01 g	24,22 g	0,00 g	1,24 g	35,86 g	0,00 g	0,97 g	25,04 g	0,00 g	1,38 g	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Jó étvágyat kívánunk!

Herdlicska Lászlóné
Élelmezésvezető

Hamala Katalin
Igazgató