



Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(01010) Sertésmentes Isi XX.	Tízórai	Gyümölcs tea , Minimargarin, Zsemle, korpás , Párizsi glutén- és szójamentes	Hideg tej , Kifli, Minimargarin, Méz	Gyümölcs tea , Kockasajt , Újmagya, Teljes kiőrlésű zsemle	Tejeskávé , Hétmagvas császárszemle, Minimargarin, Paprika	Gyümölcs tea , Piros retek , Teljes kiőrlésű kenyér , Minimargarin										
		Energia: 358,53 Kcal / 1 498,66 KJ	Energia: 337,04 Kcal / 1 408,83 KJ	Energia: 221,25 Kcal / 924,83 KJ	Energia: 268,67 Kcal / 1 123,04 KJ	Energia: 306,07 Kcal / 1 279,37 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,72 g	14,25 g	1,90 g	11,00 g	12,91 g	4,94 g	4,64 g	3,19 g	1,00 g	7,82 g	10,68 g	3,53 g	6,20 g	7,61 g	1,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48,56 g	20,00 g	1,17 g	43,82 g	8,10 g	0,60 g	43,27 g	20,00 g	1,11 g	35,21 g	19,98 g	0,10 g	52,69 g	19,99 g	0,76 g	
	Uzsonna	Minimargarin, Trappista sajt, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Tonhalkrém , Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Hideg tej , Sült paprikakrém , Félbarna kenyér	Párizsi efef krém liteto, Savanyú káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér	Fonottka										
Energia: 339,80 Kcal / 1 420,36 KJ		Energia: 265,48 Kcal / 1 109,71 KJ	Energia: 451,20 Kcal / 1 886,02 KJ	Energia: 241,65 Kcal / 1 010,10 KJ	Energia: 161,26 Kcal / 674,07 KJ											
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
14,79 g		16,07 g	7,26 g	8,18 g	8,90 g	2,43 g	14,33 g	24,28 g	11,43 g	10,24 g	6,16 g	1,36 g	4,72 g	4,21 g	1,73 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
33,60 g	0,00 g	1,12 g	37,19 g	1,07 g	1,15 g	42,17 g	1,44 g	0,94 g	36,02 g	0,00 g	1,70 g	25,94 g	2,80 g	0,00 g		





Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

“Az étlap változtatás jogát fenntartjuk”
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési oszt. vez

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

