



Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00111) Tejérzékeny	Zöldborsóleves *, Vadasmártás tejé., Sertés aprópecsenye, Körettészta durum klf.*			Főtt tojás*, Sós kamártás mirelit*tejé., Féladagos burgonya*, Szárnyas raguleves*			Szárnyas rizottó*, Paradicsom leves*, Kovászos uborka *(A)			Székelykáposzta*tejé., Csiga kakaós, fahéjas (A)			Hagymaleves, Grill csirkemell, Vitaminos rizsköret*		
		Energia: 1 029,60 Kcal / 4 303,73 KJ			Energia: 757,40 Kcal / 3 165,93 KJ			Energia: 805,36 Kcal / 3 366,40 KJ			Energia: 562,29 Kcal / 2 350,37 KJ			Energia: 503,17 Kcal / 2 103,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,50 g	48,74 g	7,04 g	34,74 g	25,06 g	4,05 g	31,72 g	27,59 g	3,22 g	21,84 g	26,57 g	3,83 g	24,10 g	15,65 g	2,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	108,83 g	8,64 g	1,96 g	95,66 g	8,99 g	2,49 g	106,40 g	5,39 g	2,22 g	58,43 g	12,19 g	3,20 g	65,77 g	2,16 g	1,69 g	
	(00112) Lisztérzékeny	Zöldborsóleves *lé., Vadasmártás lé., Sertésragu lé., Körettészta gluténmentes* lé.			Főtt tojás*, Sós kamártás mir*lé., Féladagos burgonya*, Szárnyas raguleves*lé.			Szárnyas rizottó*lé., Paradicsom leves* lé., Csemege uborka konzerv *(A)			Székelykáposzta*lé., Kukoricaszélet glutén mentes			Hagymaleves lé., Grill csirkemell lé., Vitaminos köret* lé.		
		Energia: 1 310,85 Kcal / 5 479,35 KJ			Energia: 824,75 Kcal / 3 447,46 KJ			Energia: 934,40 Kcal / 3 905,79 KJ			Energia: 386,33 Kcal / 1 614,86 KJ			Energia: 521,93 Kcal / 2 181,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
26,98 g		87,82 g	15,37 g	31,45 g	35,34 g	6,04 g	35,78 g	41,00 g	9,72 g	25,15 g	23,12 g	3,74 g	23,95 g	18,09 g	2,27 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
101,24 g	21,13 g	3,01 g	92,62 g	10,48 g	2,63 g	104,34 g	9,55 g	3,54 g	39,72 g	0,00 g	2,98 g	65,12 g	0,00 g	2,49 g		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietaikus

.....
Gazdaságvezet

