



Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00111) Tejérzékeny	Citromos kertileves*, Lecsős virsli*, Tarhonya köret*	Zöldségeses*, Sárgaborsó főzelékpüré*, Pulykavagdalt	Rántott leves, Párolt rizsköret 80g*, Almás csirke mellfilé*	Mexikói bab, Búrkipli /diós, mákos*/(A)	Brokkolileves*, Sertés pörkölt*, Burgonya főtt*
		Energia: 917,01 Kcal / 3 833,10 KJ	Energia: 885,43 Kcal / 3 701,10 KJ	Energia: 709,92 Kcal / 2 967,47 KJ	Energia: 968,74 Kcal / 4 049,33 KJ	Energia: 792,43 Kcal / 3 312,36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28,37 g 46,04 g 9,28 g	33,71 g 43,77 g 5,75 g	28,52 g 22,44 g 2,63 g	35,41 g 51,71 g 5,38 g	28,58 g 32,74 g 5,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	95,89 g 0,00 g 3,54 g	85,22 g 0,83 g 3,46 g	97,38 g 0,05 g 1,69 g	87,53 g 0,15 g 0,91 g	93,76 g 0,00 g 1,86 g	
	(00112) Lisztérzékeny	Lecsős virsli*, Tésztaköret*lé., Zöldségleves lé.	Zöldségeses*, Sárgaborsó főzelékpüré*, Pulykavagdalt lé.	Rántott leves lé, Párolt rizsköret 80g*, Sajtos csirke mellfilé* lé.	Mexikói bab lé., Kukoricaszélet glutén mentes	Brokkolileves* lé., Sertés pörkölt*lé., Burgonya főtt*
		Energia: 892,03 Kcal / 3 728,69 KJ	Energia: 799,88 Kcal / 3 343,50 KJ	Energia: 850,60 Kcal / 3 555,51 KJ	Energia: 711,78 Kcal / 2 975,24 KJ	Energia: 791,40 Kcal / 3 308,05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
14,29 g 63,58 g 15,00 g		33,47 g 43,67 g 5,68 g	34,21 g 35,16 g 8,49 g	36,50 g 40,56 g 5,41 g	25,65 g 35,17 g 6,27 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
64,48 g 17,46 g 3,59 g	68,30 g 0,90 g 2,94 g	98,11 g 1,72 g 2,44 g	70,28 g 1,50 g 0,98 g	90,93 g 4,16 g 1,91 g		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietaetikus

.....
Gazdaságvezet

