



Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00111) Tejérzékeny	Tojásleves, Tarhonyáshús*, Csemege uborka konzerv *(A)	Kertészleves, Paradicsom mártás*, Húsgombóc*, Féladagos burgonya*	Zöldbableves *tejé., Rántott halrudacska, Petrezselymes rizsköret	Sertés pörkölt*, Kelkáposzta főzelék*, Búrkifli /diós, mákos*/(A)	Húsleves, Főtt hús*, Vegyes gyümölcsmárt*tejé., Piritott dara*										
		Energia: 680,04 Kcal / 2 842,57 KJ	Energia: 977,08 Kcal / 4 084,19 KJ	Energia: 1 030,38 Kcal / 4 306,99 KJ	Energia: 845,83 Kcal / 3 535,57 KJ	Energia: 727,93 Kcal / 3 042,75 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30,21 g	27,70 g	4,69 g	29,94 g	39,42 g	7,65 g	26,45 g	48,44 g	4,06 g	31,22 g	43,81 g	4,38 g	27,43 g	23,14 g	4,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	76,71 g	0,00 g	2,98 g	123,46 g	6,29 g	3,20 g	114,34 g	1,80 g	1,10 g	78,37 g	0,00 g	1,31 g	101,23 g	17,17 g	3,45 g	
	(00112) Lisztérzékeny	Tojásleves lé., Pörkölt glutm.tészta*lé., Csemege uborka konzerv *(A)	Kertészleves, Paradicsom mártás*lé., Húsgombóc*lé, Féladagos burgonya*	Zöldbableves *lé., Petrezselymes rizsköret , Rántott hal .*lé	Sertés pörkölt*lé., Kelkáposzta főzelék*lé., Kukoricaszélet glutén mentes	Húsleves*lé., Főtt hús*, Vegyes gyümölcsmárt*lé., Féladagos burgonya*										
		Energia: 739,35 Kcal / 3 090,48 KJ	Energia: 866,43 Kcal / 3 621,68 KJ	Energia: 1 091,57 Kcal / 4 562,76 KJ	Energia: 475,83 Kcal / 1 988,97 KJ	Energia: 601,98 Kcal / 2 516,28 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
19,57 g		49,23 g	10,33 g	22,95 g	39,82 g	8,76 g	31,27 g	58,45 g	8,15 g	29,48 g	25,12 g	3,57 g	24,39 g	15,06 g	4,12 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
53,68 g	13,30 g	3,01 g	102,09 g	10,45 g	2,85 g	107,41 g	6,47 g	2,35 g	52,77 g	0,00 g	1,29 g	90,33 g	17,45 g	2,67 g		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietaetikus

.....
Gazdaságvezet

