



Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00111) Tejérzékeny	Brokkoli leves*, Milánói makaróni*			Tökfőzelék tejment., Sertés pörkölt*, Fehérvári lekváros papucs 48 g			Párolt rizsköret 80g*, Paradicsom leves*, Sertés Budapest módra*			Gombóc, Alma*, Szárnyas raguleves*			Vegyes gyümölcsleves*tejé., Hagymás tört burg., Vitamin saláta*, Rántott csirkemell*		
		Energia: 762,88 Kcal / 3 188,84 KJ			Energia: 716,23 Kcal / 2 993,84 KJ			Energia: 868,29 Kcal / 3 629,45 KJ			Energia: 854,12 Kcal / 3 570,22 KJ			Energia: 691,15 Kcal / 2 889,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,32 g	33,06 g	7,03 g	23,82 g	39,81 g	7,91 g	33,74 g	32,22 g	5,58 g	25,60 g	24,42 g	2,81 g	26,06 g	18,09 g	2,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	88,17 g	0,00 g	2,23 g	64,55 g	13,42 g	2,06 g	109,68 g	5,39 g	2,62 g	126,65 g	24,02 g	4,05 g	100,68 g	19,73 g	1,82 g	
	(00112) Lisztérzékeny	Brokkoli leves* lé., Milánói makaróni*lé.			Tökfőzelék lé., Sertés pörkölt*lé., Kukoricaszélet glutén mentes			Párolt rizsköret 80g*, Paradicsom leves* lé., Sertés Budapest módra*lé			Szárnyas raguleves*lé., Alma*, Kakaós tészta			Vegyes gyümölcsleves lé., Rántott csirkemell*lé., Hagymás tört burg., Vitamin saláta*		
		Energia: 1 011,99 Kcal / 4 230,12 KJ			Energia: 540,49 Kcal / 2 259,25 KJ			Energia: 892,56 Kcal / 3 730,90 KJ			Energia: 742,53 Kcal / 3 103,78 KJ			Energia: 665,52 Kcal / 2 781,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
27,87 g		66,89 g	20,37 g	27,46 g	33,09 g	4,40 g	29,09 g	41,25 g	7,65 g	17,68 g	38,71 g	8,86 g	25,96 g	23,58 g	5,44 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
73,37 g	17,46 g	3,53 g	53,03 g	1,80 g	1,79 g	100,07 g	9,55 g	2,65 g	79,55 g	20,19 g	1,42 g	85,03 g	16,32 g	1,38 g		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietaikus

.....
Gazdaságvezet

