



























## Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00024) Paradicsom mentes	Tejeskávé bölcis, Margarin PURELAND, 20 %-os, Stangli Rubin 40g, Kígyóborka	Forralt tej 0,15, Gabonagolyó csokis	Citromos tea 0,15, Párizsi baromfi Kedvec ízek, Margarin PURELAND, 20 %-os, Teljes kiőrl. kenyér szel Rubi, Kígyóborka	Forralt tej 0,15, Zelleres túrókrém 0,015, Félbarna kenyér szelet. Rubin	Citromos tea 0,15, Csirkemájkrém bölcis, Korpás kenyér szelet. Rubin, Lilahagyma (főldes)
		Energia: 210,12 Kcal / 878,30 KJ	Energia: 205,95 Kcal / 860,87 KJ	Energia: 157,54 Kcal / 658,52 KJ	Energia: 219,10 Kcal / 915,84 KJ	Energia: 325,48 Kcal / 1 360,51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,28 g 4,14 g 0,06 g	7,05 g 5,55 g 0,00 g	6,49 g 3,19 g 0,75 g	11,23 g 5,98 g 0,73 g	7,47 g 20,22 g 4,51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00024) Paradicsom mentes	34,94 g 5,00 g 0,83 g	32,70 g 0,99 g 0,20 g	24,65 g 3,02 g 0,76 g	30,16 g 0,00 g 0,81 g	27,89 g 3,02 g 0,70 g
Ebéd	(00024) Paradicsom mentes	Gyümölcs tea 0,15	Limonádé 0,15	Ivólé 1/1-es	Citromos tea 0,15	Gyümölcs tea 0,15
		Energia: 25,64 Kcal / 107,18 KJ	Energia: 23,50 Kcal / 98,23 KJ	Energia: 54,75 Kcal / 228,86 KJ	Energia: 16,20 Kcal / 67,72 KJ	Energia: 25,64 Kcal / 107,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,02 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,40 g 0,08 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		6,07 g 6,01 g 0,00 g	5,28 g 5,02 g 0,00 g	13,29 g 0,00 g 0,00 g	3,10 g 3,02 g 0,00 g	6,07 g 6,01 g 0,00 g
	(00024) Paradicsom mentes	Csirke apró falatok bölcis, Brokkolífőzelék 0,2, Nektarin, Ásványvíz 1,5l-es	Halrudacska bölcis, Zöldséges pároltrisz 0,15 bölc, Alma, Ásványvíz 1,5l-es	Vegyesfőzelék püré, Hajdinás vagdalt, Ásványvíz 1,5l-es, Meggy	Sült csirkemell falatok bölcis, Petrezselym. burgonya 0,15, Csemege uborka, Ásványvíz 1,5l-es	Párolt csirkecomb bölcis, Karatőfőzelék 0,2, Nektarin, Ásványvíz 1,5l- es
		Energia: 286,70 Kcal / 1 198,41 KJ	Energia: 396,22 Kcal / 1 656,20 KJ	Energia: 333,69 Kcal / 1 394,82 KJ	Energia: 308,05 Kcal / 1 287,65 KJ	Energia: 281,18 Kcal / 1 175,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,12 g 9,89 g 1,36 g	8,88 g 22,54 g 2,42 g	15,49 g 12,68 g 1,61 g	15,68 g 8,55 g 1,31 g	14,95 g 13,16 g 2,80 g





### Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.23.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28,90 g	0,00 g	0,45 g	50,78 g	0,00 g	3,43 g	39,46 g	1,00 g	0,58 g	41,01 g	0,00 g	0,84 g	26,65 g	3,00 g	1,37 g
Uzsonna	(00024) Paradicsom mentes	 			  			   			 			 		
		Gyümölcs tea 0,15, Csirkemell sonka Kedvenc Ízek, Margarin PURELAND, 20 %-os, Teljes kiőrl. kenyér szel Rubi			Gyümölcs tea 0,15, Főtt tojás karika bölcsei, Margarin PURELAND, 20 %-os, Rozsos kenyér szel. Rubin 1kg, Paprika			Gyümölcs tea 0,15, Gyümölcsjoghurt házi 0,1, Félbarna kenyér szelet. Rubin, Margarin PURELAND, 20 %-os			Házi húskrémm Bölcsei Sm, Korpás kenyér szelet. Rubin			Gyümölcs tea 0,15, Szendvicsszén, Félbarna kenyér szelet. Rubin		
		Energia: 149,37 Kcal / 624,37 KJ			Energia: 165,97 Kcal / 693,75 KJ			Energia: 224,34 Kcal / 937,74 KJ			Energia: 212,93 Kcal / 890,05 KJ			Energia: 186,61 Kcal / 780,03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,93 g	1,44 g	0,35 g	6,10 g	3,02 g	0,72 g	7,11 g	4,17 g	2,02 g	6,40 g	9,80 g	1,77 g	3,86 g	6,40 g	2,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27,17 g	6,07 g	0,94 g	27,99 g	6,01 g	0,72 g	39,25 g	7,51 g	0,87 g	25,51 g	0,00 g	0,74 g	27,97 g	6,01 g	0,56 g
		 			  			 			 			 		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető