



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

|         |                   | hétfő  | kedd   | szerda  | csütörtök   | péntek   |
|---------|-------------------|--|--|---|---|--|
| Tízórai | (00002) Normál 3x | Citromos tea H, Diákcsemege, Flóra margarin, Félbarna kenyér, Kalifornia paprika | Tej 1,5 %, Flóra margarin, Méz, Félbarna kenyér                              | Citromos tea H, Trapista sajt, Flóra margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika                  | Tejeskávé H, Briós  | Citromos tea H, Csirkemell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér   |
|         |                   | Energia: 473,33 Kcal / 1 978,52 KJ   | Energia: 420,41 Kcal / 1 757,31 KJ   | Energia: 454,27 Kcal / 1 898,85 KJ  | Energia: 569,94 Kcal / 2 382,35 KJ  | Energia: 206,28 Kcal / 862,25 KJ   |
|         |                   | Fehérje 11,21 g<br>Zsír 19,61 g<br>T.Zsírsv 2,56 g                               | Fehérje 16,16 g<br>Zsír 11,10 g<br>T.Zsírsv 3,62 g                           | Fehérje 19,90 g<br>Zsír 20,89 g<br>T.Zsírsv 10,05 g   | Fehérje 20,31 g<br>Zsír 13,49 g<br>T.Zsírsv 6,14 g  | Fehérje 16,17 g<br>Zsír 4,82 g<br>T.Zsírsv 1,56 g  |
|         |                   | Szénhidrát 62,00 g<br>Cukor 15,58 g<br>Só 1,23 g                                 | Szénhidrát 63,48 g<br>Cukor 16,20 g<br>Só 1,62 g                             | Szénhidrát 45,91 g<br>Cukor 15,58 g<br>Só 1,81 g  | Szénhidrát 91,14 g<br>Cukor 25,46 g<br>Só 1,29 g  | Szénhidrát 44,01 g<br>Cukor 15,58 g<br>Só 2,22 g   |
|         |                   |  |  |   |   |  |
| Ebéd    | (00002) Normál 3x | Palócleves H, Mákos nudli H, Vaniliasodó H, Alma                                 | Csontleves tésztabetéttel H, Vadasmártás H, Főtt sertéshús H, Tészta köret H | Húsgaluska leves H, Panírozott halrudak H, Petrezselymes rizsköret H, Tartármárt/kész majonézből/ H | Vajgaluska leves H, Sárgaborsó főzelék H, Sertés pörkölt H, Teljes kiőrlésű kenyér, Banán | Brokkolikrémleves mir. H, Levesgyöngy, Sült csirkecomb H, Petrezselymes burgonya H, Vegyes vágott savanyúság |
|         |                   | Energia: 1 057,76 Kcal / 4 421,44 KJ   | Energia: 675,95 Kcal / 2 825,47 KJ   | Energia: 695,75 Kcal / 2 908,24 KJ  | Energia: 951,10 Kcal / 3 975,60 KJ  | Energia: 683,74 Kcal / 2 858,03 KJ   |
|         |                   | Fehérje 40,09 g<br>Zsír 28,10 g<br>T.Zsírsv 7,81 g                               | Fehérje 38,87 g<br>Zsír 19,51 g<br>T.Zsírsv 5,45 g                           | Fehérje 16,50 g<br>Zsír 35,93 g<br>T.Zsírsv 6,44 g  | Fehérje 47,42 g<br>Zsír 35,55 g<br>T.Zsírsv 8,53 g  | Fehérje 39,44 g<br>Zsír 26,50 g<br>T.Zsírsv 6,47 g   |
|         |                   | Szénhidrát 156,82 g<br>Cukor 29,98 g<br>Só 2,62 g                                | Szénhidrát 85,40 g<br>Cukor 0,03 g<br>Só 7,82 g                              | Szénhidrát 75,78 g<br>Cukor 3,16 g<br>Só 2,05 g   | Szénhidrát 108,79 g<br>Cukor 0,02 g<br>Só 4,15 g  | Szénhidrát 70,10 g<br>Cukor 0,01 g<br>Só 3,99 g  |
|         |                   |  |  |   |   |  |





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

|                |                              | hétfő                              |         |          | kedd  |         |          | szerda  |         |          | csütörtök   |         |          | péntek                             |        |          |
|----------------|------------------------------|------------------------------------|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|------------------------------------|--------|----------|
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00002) Normál<br/>3x</b> | Gyümölcs joghurt db, Kifli         |         |          | Sajtos párizsi, Flóra margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka(kígyó) |         |          | Szárnyasmájkrém 65g, Zsemle, Jégcsap retek kg |         |          | Körözött túró házi H, Félbarna kenyér, Lilahagyma |         |          | Mogyorókrém, Félbarna kenyér       |        |          |
|                |                              | Energia: 275,39 Kcal / 1 151,13 Kj |         |          | Energia: 320,98 Kcal / 1 341,70 Kj                                    |         |          | Energia: 211,50 Kcal / 884,07 Kj              |         |          | Energia: 242,27 Kcal / 1 012,69 Kj                |         |          | Energia: 262,29 Kcal / 1 096,37 Kj |        |          |
|                |                              | Fehérje                            | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                       | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                            | Zsír   | T.Zsírsv |
|                |                              | 9,35 g                             | 6,07 g  | 3,23 g   | 12,46 g   | 16,26 g | 4,64 g   | 9,46 g  | 3,87 g  | 1,02 g   | 13,27 g   | 4,55 g  | 3,20 g   | 7,18 g                             | 6,80 g | 1,33 g   |
|                |                              | Szénhidrát                         | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                    | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát                         | Cukor  | Só       |
| 45,25 g        | 12,99 g                      | 0,90 g                             | 30,71 g | 0,00 g   | 1,58 g  | 34,24 g | 0,00 g   | 1,22 g  | 36,73 g | 2,40 g   | 1,56 g  | 42,78 g | 9,60 g   | 1,47 g                             |        |          |
|                |                              |                                    |         |          |   |         |          |   |         |          |   |         |          |                                    |        |          |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

