



### Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) <b>Felnőtt A menü</b>	Frankfurti leves F*, Darás metélt F*, Barackíz, Narancs	Csontleves tésztabetéttel F*, Sertés pörkölt F*, Babfőzelék F*, kenyér teljes kiőrlésű, szel.	Zöldborsóleves F*, Borsos tokány F*, Tészta köret Farfalle F*, Káposztasaláta F*	Csurgatott tojás leves F*, Tavaszi rizseshús F*	Gyümölcsleves F*, Rántott csirkemell szez. F*, Burgonyapüré Karfiolos F*
		Energia: 1 097,97 Kcal / 4 589,51 KJ	Energia: 996,84 Kcal / 4 166,79 KJ	Energia: 1 080,56 Kcal / 4 516,74 KJ	Energia: 816,20 Kcal / 3 411,72 KJ	Energia: 787,79 Kcal / 3 292,96 KJ
		Fehérje 31,43 g Zsír 35,70 g T.Zsírsav 8,25 g	Fehérje 48,93 g Zsír 42,48 g T.Zsírsav 10,66 g	Fehérje 44,15 g Zsír 51,51 g T.Zsírsav 11,96 g	Fehérje 28,89 g Zsír 41,13 g T.Zsírsav 10,00 g	Fehérje 40,48 g Zsír 24,13 g T.Zsírsav 4,71 g
		Szénhidrát 160,22 g Cukor 26,57 g Só 2,99 g	Szénhidrát 104,27 g Cukor 0,00 g Só 3,62 g	Szénhidrát 108,23 g Cukor 5,02 g Só 4,60 g	Szénhidrát 81,68 g Cukor 0,28 g Só 5,16 g	Szénhidrát 100,28 g Cukor 11,39 g Só 2,54 g
	(00002) <b>Felnőtt B menü</b>		Csontleves tésztabetéttel F*, Rakott burg fkolbással F*	Zöldborsóleves F*, Zúzapörkölt F*, Tarhonya köret F*	Csurgatott tojás leves F*, Dubarry csirkemell F*, Párolt rizs F*	
		Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 1 038,72 Kcal / 4 341,85 KJ	Energia: 1 083,60 Kcal / 4 529,45 KJ	Energia: 1 032,18 Kcal / 4 314,51 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje g Zsír g T.Zsírsav g	Fehérje 33,70 g Zsír 56,47 g T.Zsírsav 23,21 g	Fehérje 55,00 g Zsír 49,68 g T.Zsírsav 8,87 g	Fehérje 54,47 g Zsír 43,64 g T.Zsírsav 11,15 g	Fehérje g Zsír g T.Zsírsav g
		Szénhidrát g Cukor g Só g	Szénhidrát 81,93 g Cukor 2,38 g Só 4,17 g	Szénhidrát 102,69 g Cukor 0,05 g Só 3,43 g	Szénhidrát 104,69 g Cukor 0,25 g Só 6,47 g	Szénhidrát g Cukor g Só g

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

