



## Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Felnőtt A menü	Lencseleves húsos F*, Tejbedara F*, Kakaós porcukor F*, Narancs	Májgaluska leves F*, Zöldséges combragu F*, Párolt rizs F*	Vajgaluska leves F*, Hentes tokány F*, Tészta kör. orsó F*, Káposztasaláta F*	Lebbencsleves F*, Párolt csirkemell F*, Finomfőzelék F*, Tönköly kenyér	Gombaleves F*, Halfilé szezámmagos F*, Zelleres Burgonyap. F*
		Energia: 877,80 Kcal / 3 669,20 KJ	Energia: 758,73 Kcal / 3 171,49 KJ	Energia: 994,52 Kcal / 4 157,09 KJ	Energia: 756,66 Kcal / 3 162,84 KJ	Energia: 520,55 Kcal / 2 175,90 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		36,07 g    17,46 g    4,73 g	49,32 g    32,00 g    7,89 g	40,60 g    45,34 g    13,41 g	47,69 g    20,54 g    3,34 g	37,27 g    34,78 g    7,96 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
	141,61 g    46,96 g    1,81 g	110,42 g    2,50 g    5,31 g	105,64 g    5,07 g    3,73 g	92,12 g    1,55 g    4,28 g	86,39 g    0,70 g    5,08 g	
	(00002) Felnőtt B menü	Lencseleves húsos F*, Fahéjas csiga/kalács F*, Narancs		Vajgaluska leves F*, Paprikás csirke F*, Tészta kör. orsó F*, Káposztasaláta F*	Lebbencsleves F*, Húsos rakott zdségtál csőben F	
Energia: 1 206,77 Kcal / 5 044,30 KJ		Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 910,05 Kcal / 3 804,01 KJ	Energia: 1 014,47 Kcal / 4 240,48 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	
Fehérje    Zsír    T.Zsírsv		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	
43,83 g    36,50 g    12,71 g		g    g    g	51,97 g    29,43 g    6,84 g	38,31 g    57,54 g    16,23 g	g    g    g	
Szénhidrát    Cukor    Só		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
173,85 g    23,99 g    2,63 g	g    g    g	107,85 g    5,68 g    3,48 g	82,75 g    2,69 g    7,08 g	g    g    g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

