



### Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00001) <b>Felnőtt A menü</b>	Lencseleves húsos F*, Diós tészta F*, Alma	Sajtgombóc leves F*, Kakukkfűves Csirkecomb F*, Parajfőzelék F*, Rozsos kenyér	Lebbencsleves F*, Tejszínes csirkemell kocka F*, Párolt rizs F*	Tárkonyos zöldség leves F*, Paradicsom mártás F*, Tört burgonya féladag F*, Húsgombóc , Graham kenyér	Zöldbableves F*, Bolognai Szósz F*, Tészta köret spagetti F*, Reszelt trapista sajt										
		Energia: 900,50 Kcal / 3 764,09 KJ	Energia: 926,39 Kcal / 3 872,31 KJ	Energia: 894,06 Kcal / 3 737,17 KJ	Energia: 744,44 Kcal / 3 111,76 KJ	Energia: 814,90 Kcal / 3 406,28 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,50 g	26,49 g	4,78 g	50,80 g	43,47 g	10,28 g	40,28 g	31,79 g	6,92 g	31,37 g	33,58 g	8,55 g	34,65 g	36,33 g	8,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	127,14 g	0,00 g	2,26 g	80,57 g	2,30 g	6,45 g	110,44 g	0,04 g	3,68 g	115,64 g	16,32 g	8,53 g	94,35 g	0,00 g	3,28 g	
	(00002) <b>Felnőtt B menü</b>	Lencseleves húsos F*, Virslis kifli F*, Alma	Sajtgombóc leves F*, Kakukkfűves Csirkecomb F*, Parajfőzelék F*, Rozsos kenyér	Lebbencsleves F*, Tojásos töltött rántottkaraj F*, Párolt rizs F*												
		Energia: 1 148,73 Kcal / 4 801,69 KJ	Energia: 926,39 Kcal / 3 872,31 KJ	Energia: 1 003,17 Kcal / 4 193,25 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
52,79 g		46,07 g	12,47 g	50,80 g	43,47 g	10,28 g	44,82 g	33,02 g	6,64 g	g	g	g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
129,73 g	1,21 g	4,54 g	80,57 g	2,30 g	6,45 g	130,32 g	0,03 g	4,33 g	g	g	g	g	g	g		





## Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

