



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

|            |                               | hétfő   | kedd   | szerda  | csütörtök  | péntek   |            |            |          |            |            |         |            |            |         |          |
|------------|-------------------------------|---|--|---|--|--|------------|------------|----------|------------|------------|---------|------------|------------|---------|----------|
| Ebéd       | (00001) <b>Felnőtt A menü</b> | Palócleves mir F*,<br>Gombóc különféle mir F*,<br>Fahéjas porcukor F* | Daragaluska leves F*,<br>Zöldborsófőzelék F**,<br>Rozmaringos cs.mell F*,<br>Félbarna kenyér | Brokkolikrémleves F*,<br>Bundázott halfilé F*,<br>Párolt rizs kukoricával F*,<br>Káposztasaláta F*, Pirított<br>zsemlekocka | Májgaluska leves F*,<br>Csirkepaprikás F*,<br>Tökfőzelék F*, Kukoricás<br>kenyér | Csurgatott tojás leves F*,<br>Sárgarépás cukki<br>Pulykaragu F*, Főtt<br>burgonya f*, Alma |            |            |          |            |            |         |            |            |         |          |
|            |                               | Energia: 1 108,08 Kcal / 4 631,77 KJ                                  | Energia: 1 484,81 Kcal / 6 206,51 KJ   | Energia: 777,26 Kcal / 3 248,95 KJ  | Energia: 857,68 Kcal / 3 585,10 KJ   | Energia: 1 079,52 Kcal / 4 512,39 KJ   |            |            |          |            |            |         |            |            |         |          |
|            |                               | Fehérje   | Zsír   | T.Zsírsv  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv   | Fehérje    | Zsír     | T.Zsírsv   | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsv   | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsv |
|            |                               | 35,95 g   | 19,77 g  | 4,37 g  | 51,60 g  | 106,34 g   | 13,46 g    | 41,15 g    | 13,97 g  | 2,39 g     | 60,92 g    | 42,75 g | 10,17 g    | 34,68 g    | 66,53 g | 10,18 g  |
|            |                               | Szénhidrát  | Cukor  | Só  | Szénhidrát   | Cukor  | Só         | Szénhidrát | Cukor    | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só       |
|            | 191,11 g                      | 29,96 g   | 2,46 g   | 110,56 g  | 3,75 g   | 5,54 g   | 120,98 g   | 5,08 g     | 4,47 g   | 106,76 g   | 5,40 g     | 5,26 g  | 83,76 g    | 0,23 g     | 8,85 g  |          |
|            |                               |   |  |   |  |  |            |            |          |            |            |         |            |            |         |          |
|            | (00002) <b>Felnőtt B menü</b> |   | Daragaluska leves K*,<br>Lecsós cs.máj K*, Főtt<br>burgonya f*                               |   |  | Májgaluska leves F*,<br>Csirkepaprikás F*,<br>Galuska köret F*                             |            |            |          |            |            |         |            |            |         |          |
|            |                               | Energia: Kcal / 0,00 KJ   | Energia: 745,13 Kcal / 3 114,64 KJ   | Energia: Kcal / 0,00 KJ   | Energia: 816,88 Kcal / 3 414,56 KJ   | Energia: Kcal / 0,00 KJ  |            |            |          |            |            |         |            |            |         |          |
|            |                               | Fehérje   | Zsír   | T.Zsírsv  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsv   | Fehérje    | Zsír     | T.Zsírsv   | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsv   |            |         |          |
| g          |                               | g   | g  | 37,53 g   | 26,19 g  | 6,06 g   | g          | g          | g        | 64,14 g    | 35,61 g    | 7,46 g  | g          | g          | g       |          |
| Szénhidrát |                               | Cukor   | Só   | Szénhidrát  | Cukor  | Só   | Szénhidrát | Cukor      | Só       | Szénhidrát | Cukor      | Só      | Szénhidrát | Cukor      | Só      |          |
| g          | g                             | g   | 87,79 g  | 0,01 g  | 3,53 g   | g  | g          | g          | 110,96 g | 1,08 g     | 3,81 g     | g       | g          | g          |         |          |
|            |                               |   |  |   |  |  |            |            |          |            |            |         |            |            |         |          |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

