



Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Reggeli	(00491) Vendég közétk. köz. R-E-V	Tej 1,5% 5/1*, Méz mini (uzsonna)*, Vaj 100g-os*, Briós*	Csipkebogyó tea (60), Zöldfűszeres sajt 50gr*, Kígyóborka*, Félbarna kenyér*, Sonkás szelet *	Tej 1,5% 5/1*, Flóra margarin csészés 60%*, Edami sajt szeletelt*, Zöldpaprika DB*, Teljeskiőrlésű zsemle*	Margaréta*, Tejeskávé (60)	Gyümölcs tea (60 év), Sajtmester kockasajt 8 cik.*, Kenőmájas*, Paradicsom*, Félbarna kenyér*	Félbarna kenyér*, Citromos tea (60-év), Vajkrém magyaros 200gr*, Olasz felvágott*, Kígyóborka*	Tej 1,5% 5/1*, Félbarna kenyér*, Zöldpaprika DB*, Tojásrántotta(60)	
		Energia: 1 001,15 Kcal / 4 184,81 KJ	Energia: 385,94 Kcal / 1 613,23 KJ	Energia: 630,31 Kcal / 2 634,70 KJ	Energia: 608,25 Kcal / 2 542,49 KJ	Energia: 561,51 Kcal / 2 347,11 KJ	Energia: 442,15 Kcal / 1 848,19 KJ	Energia: 485,58 Kcal / 2 029,72 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30,44 g 24,08 g 10,61 g	12,31 g 7,06 g 3,90 g	24,00 g 24,25 g 9,04 g	20,23 g 13,70 g 6,84 g	18,41 g 17,83 g 2,29 g	13,22 g 21,16 g 3,87 g	26,50 g 22,35 g 5,83 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
165,79 g 30,94 g 2,18 g	67,92 g 11,99 g 2,02 g	75,53 g 7,60 g 0,45 g	99,01 g 35,59 g 0,40 g	79,52 g 21,20 g 2,02 g	47,98 g 19,98 g 1,02 g	44,03 g 0,00 g 3,56 g			
1,3,7	1,(6),(7)	7	7	1,(6),(7)	1,7,(6)	1,3,7,(6)			
Ebéd	(00491) Vendég közétk. köz. R-E-V	Teljeskiőrlésű kenyér*, Tavaszi zöldségleves(15-18), Húsgombóc (15-18), Paradicsom mártás (15-18), Banán*	Teljeskiőrlésű kenyér*, Alma*, Berényi becsinált leves, Gránátos kocka	Teljeskiőrlésű kenyér*, Zöldséges karfiolleves, Párolt rizs , Gombás-tejfölös harcsa (15-18)	Csigaleves (15-18), Töltött káposzta , Sütemény*, Teljeskiőrlésű kenyér*	Teljeskiőrlésű kenyér*, Főtt burgonya (15-18), Vegyes vágott savanyúság*, Töklevés, Budapest sertésragu	Bográcsgulyás, Dejós metélt , Teljeskiőrlésű kenyér*, Alma*	Egresleves (15-18), Csemege uborka*, Teljeskiőrlésű kenyér*, Sült burgonya (60), Brassói aprópecsenye (15-18)	
		Energia: 1 136,02 Kcal / 4 748,56 KJ	Energia: 1 041,77 Kcal / 4 354,60 KJ	Energia: 969,26 Kcal / 4 051,51 KJ	Energia: 1 141,56 Kcal / 4 771,72 KJ	Energia: 984,98 Kcal / 4 117,22 KJ	Energia: 1 051,71 Kcal / 4 396,15 KJ	Energia: 1 742,88 Kcal / 7 285,24 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		39,66 g 23,09 g 4,08 g	44,57 g 17,22 g 2,86 g	40,80 g 26,81 g 4,31 g	43,53 g 23,32 g 5,96 g	54,72 g 32,56 g 8,37 g	40,56 g 27,29 g 1,39 g	38,73 g 98,63 g 15,27 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
180,96 g 29,99 g 5,38 g	174,56 g 0,02 g 3,22 g	139,76 g 0,07 g 7,36 g	106,76 g 2,00 g 9,42 g	115,67 g 1,00 g 8,72 g	158,64 g 25,18 g 1,94 g	172,05 g 26,97 g 8,45 g			
1,3,9	1,7,9	1,4,6,7,9	1,3,7,9,(5),(6),(8), (12)	1,7,(12)	1,3,9	1,7,10			





Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
Vacsora	(00491) Vendég közétk. köz. R-E-V	Félbarna kenyér*, Serpényősborg.kol básszal(15-18	Kuszkusz (60), Csemege uborka*, Félbarna kenyér*, Csikós tokány (15- 18)	Ivójoghurt*, Kápia paprika db*, Főtt császárszalonna*, Félbarna kenyér*, Citromos tea (15- 18 év)	Félbarna kenyér*, Fokhagymás felvágott*, Hónapos rettek*, Ráma Margarin csészés*, Citromos tea (15- 18 év)	Sajtos croissant*, Ivólé 100% alma 0,2dl*	Sonkás orsó*, Tej 1,5% 5/1*	Gyümölcs tea (60 év), Füstölt főtt tarja*, Köményes sajt*, Paradicsom*, Félbarna kenyér*		
		Energia: 755,45 Kcal / 3 157,78 KJ	Energia: 1 002,04 Kcal / 4 188,53 KJ	Energia: 731,06 Kcal / 3 055,83 KJ	Energia: 641,43 Kcal / 2 681,18 KJ	Energia: 1 051,66 Kcal / 4 395,94 KJ	Energia: 515,35 Kcal / 2 154,16 KJ	Energia: 440,12 Kcal / 1 839,70 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26,73 g 22,05 g 1,22 g	47,72 g 28,46 g 7,67 g	30,02 g 28,33 g 0,11 g	17,97 g 29,11 g 10,52 g	19,05 g 36,00 g 12,00 g	20,80 g 34,10 g 16,44 g	36,80 g 12,56 g 6,69 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
109,85 g 0,00 g 2,98 g	135,63 g 33,25 g 6,69 g	85,54 g 19,98 g 2,60 g	74,72 g 19,98 g 2,30 g	159,91 g 78,00 g 0,03 g	78,70 g 15,40 g 0,40 g	51,67 g 19,98 g 2,42 g				
1,3,(6),(7)	1,6,7,9,10	1,7,(6)	1,(6),(7)	7	1,7,(6)					

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

