

Heti étlap 2020.09.07. - 2020.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00007) Laktózmentes	Banán *+	Gyümölcs joghurt LM*, Zsemle (vizes) *+ 54g	SAJTKRÉM MENTES VIOLIFE* +, Korpás kifli,zsemle *+40g	Miniméz 25 g. *, Korpás kifli,zsemle *+40g	Korpás kifli,zsemle *+40g, Párizsi mentes+*Kg Zimbo
		Energia: 262.50 Kcal / 1,097.25 KJ	Energia: 247.56 Kcal / 1,034.80 KJ	Energia: 150.60 Kcal / 629.51 KJ	Energia: 200.95 Kcal / 839.97 KJ	Energia: 190.40 Kcal / 795.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.25 g 0.00 g 0.00 g	8.55 g 2.92 g 0.59 g	3.14 g 5.20 g 4.64 g	3.16 g 0.40 g 0.24 g	7.44 g 8.04 g 3.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60.50 g 0.00 g 0.06 g	44.26 g 12.07 g 0.93 g	22.02 g 0.32 g 0.72 g	45.38 g 24.62 g 0.53 g	21.48 g 0.32 g 1.40 g		
		1	1,7	1,7	1,7	
Ebéd	(00007) Laktózmentes	Vegyes gyüm.levés mir. GMTM, Zöldséges rizshús ÚJ 15, Káposztasaláta kg (cukor)	Burgonya főzelék GM TM ÚJ, Szárnyas raguleves 15 ÚJ, Sertés vagdalt15ÚJ, Korpás kenyér *+	Tarhonyaleves zöld.15ÚJ, Rakott zöldbab ÚJ 15 TM, Korpás kenyér *+, Nektarin+	Brokkolir.levés ÚJ TM GM, Marhapörkölt ÚJ15, Kuskusz 15 ÚJ, Csemege uborka kg*+ Bond.(cuk.	Frankfurtileves GM TM ÚJ, Mákos metélt 15-18 ÚJ, Alma +*
		Energia: 556.58 Kcal / 2,326.50 KJ	Energia: 835.88 Kcal / 3,493.98 KJ	Energia: 596.30 Kcal / 2,492.53 KJ	Energia: 520.01 Kcal / 2,173.64 KJ	Energia: 739.28 Kcal / 3,090.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20.04 g 13.21 g 4.85 g	38.07 g 29.23 g 6.60 g	21.55 g 14.06 g 4.73 g	30.51 g 14.75 g 7.01 g	19.46 g 29.43 g 5.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68.03 g 12.53 g 3.15 g	99.36 g 2.53 g 2.74 g	94.23 g 3.00 g 1.64 g	64.07 g 7.93 g 1.48 g	94.32 g 36.44 g 1.46 g		
(10),(12)	1,3,9	1,3,9,(4),(5),(7)	1,10,(4),(5),(6),(7),(8),(9),(11)	1,(3),(7),(9),(10)		
Uzsonna	(00007) Laktózmentes	Mini jam 25g *+, Mini margarin10 g DB*, Teljeskiörlesű kenyér *+	Szőlő+, Korpovit keksz *+ 4,8g/db	Paprikás SZALÁMI + Gasztró*, Zsemle (vizes) *+ 54g	Szilva +, Korpás kifli,zsemle *+40g, SAJTKRÉM MENTES VIOLIFE* +	Geszti Eszti
		Energia: 335.64 Kcal / 1,402.98 KJ	Energia: 251.26 Kcal / 1,050.27 KJ	Energia: 258.16 Kcal / 1,079.11 KJ	Energia: 245.43 Kcal / 1,025.90 KJ	Energia: 60.29 Kcal / 252.01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.08 g 8.01 g 2.14 g	3.30 g 3.20 g 1.08 g	7.65 g 10.54 g 4.41 g	4.74 g 5.20 g 4.64 g	0.56 g 1.86 g 0.37 g





### Heti étlap 2020.09.07. - 2020.09.13.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.29 g	15.13 g	1.38 g	50.10 g	0.90 g	0.22 g	32.19 g	0.32 g	1.45 g	42.42 g	0.32 g	0.74 g	10.22 g	6.63 g	0.02 g
1,(7)			1,12,(3),(7),(8),(11)			1			1,7			6		

.....  
Élelmezési osztályvezet                      Vezet                      Gazdaságvezet  
.....  
dietetikus

