














Heti étlap 2022.07.04. - 2022.07.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00472) Tábor</b>	Gyümölcs tea, Olasz felvágott, Margarin, Félbarna kenyér	Kakaó, Margarin, Kalács	Gyümölcs tea, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kenyér	Hideg tej, Margarin, Félbarna kenyér, Kígyóuborka	Citromos tea , Sült húskrém , Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 396,79 Kcal / 1 658,58 KJ	Energia: 334,58 Kcal / 1 398,54 KJ	Energia: 295,19 Kcal / 1 233,89 KJ	Energia: 375,41 Kcal / 1 569,21 KJ	Energia: 419,61 Kcal / 1 753,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9,56 g 10,81 g 3,54 g	10,54 g 9,58 g 2,88 g	9,72 g 7,10 g 3,84 g	12,35 g 9,23 g 3,94 g	9,02 g 23,98 g 6,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48,12 g 14,99 g 2,01 g	34,73 g 7,10 g 0,46 g	46,85 g 14,99 g 1,60 g	43,57 g 0,00 g 0,98 g	39,38 g 4,02 g 2,40 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00472) Tábor</b>	Frankfurti leves , Spagetti , Reszelt sajt, Tejföl, Félbarna kenyér, Alma	Csontleves , Levestésztabletét , Főtt tojás, Főtt burgonya , Sóska mártás	Őszibarackleves, Rántott csirkemell , Kukoricás rizs	Reszelt tésztaleves , Lencsefőzelék , Baromfi húspogácsa	Ivólé, Bácskai rizseshús , Savanyúság
		Energia: 804,88 Kcal / 3 364,40 KJ	Energia: 451,62 Kcal / 1 887,77 KJ	Energia: 889,30 Kcal / 3 717,27 KJ	Energia: 781,09 Kcal / 3 264,96 KJ	Energia: 446,74 Kcal / 1 867,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30,29 g 27,36 g 10,88 g	14,73 g 14,26 g 3,67 g	36,73 g 30,99 g 4,58 g	43,73 g 21,85 g 6,31 g	10,55 g 13,07 g 3,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
107,43 g 0,00 g 3,82 g	64,51 g 14,99 g 1,29 g	114,79 g 9,99 g 2,76 g	88,35 g 3,00 g 0,55 g	70,57 g 0,66 g 1,59 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00472) Tábor</b>	Zöldfűszeres sajtkrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Sonka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Körözött , Félbarna kenyér	Baromfi párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs joghurt, Kifli
		Energia: 274,02 Kcal / 1 145,40 KJ	Energia: 312,95 Kcal / 1 308,13 KJ	Energia: 199,51 Kcal / 833,95 KJ	Energia: 316,95 Kcal / 1 324,85 KJ	Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7,23 g 12,44 g 7,00 g	11,31 g 6,57 g 1,02 g	9,47 g 2,86 g 1,20 g	9,97 g 8,51 g 2,24 g	6,86 g 3,21 g 3,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





### Heti étlap 2022.07.04. - 2022.07.08.

	32,26 g	0,00 g	1,20 g	33,84 g	0,00 g	1,81 g	33,87 g	0,00 g	1,10 g	32,08 g	0,00 g	1,35 g	36,28 g	12,99 g	0,49 g
	 			  			 			   			 		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

