



Heti étlap 2018.06.18. - 2018.06.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00121) Tábor	Bundáskenyér, Csipkebogyó tea	Tej lit. 1,5% UHT, Margarin 20 % zsírtart., Méz kg-os, Rozsos kenyér	Citromos tea, Kukoricás kenyér, Paradicsom, Sült császárszalonna, Tojásrántotta	Kenyér félbarna, Zala /sertés / felvágott, Kígyóuborka, Tejeskávé	Citromos tea, Főtt virsli, Kenyér félbarna, Mustár
		Energia: 275,63 Kcal / 1 152,13 KJ	Energia: 301,66 Kcal / 1 260,94 KJ	Energia: 480,45 Kcal / 2 008,28 KJ	Energia: 332,19 Kcal / 1 388,55 KJ	Energia: 423,01 Kcal / 1 768,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10,46 g 5,99 g 0,32 g	10,59 g 8,39 g 2,99 g	41,97 g 36,62 g 9,69 g	11,71 g 4,18 g 1,91 g	20,66 g 23,78 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00121) Tábor	Ízesített tejital banános 1,5%, Kalács	Olasz /sertés / felvágott **, Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika	Kenyér félbarna, Miniméz 20 g. , Madártej 1,5 % 200ml	Korpás szencvicsrúd 40 gr, Joghurt natur 150gr.	Kockasajt 25gr., Rozsos kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 260,35 Kcal / 1 088,26 KJ	Energia: 244,00 Kcal / 1 019,92 KJ	Energia: 322,21 Kcal / 1 346,84 KJ	Energia: 181,71 Kcal / 759,55 KJ	Energia: 122,21 Kcal / 510,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8,97 g 6,20 g 1,44 g	9,29 g 12,61 g 4,58 g	10,40 g 3,40 g 1,63 g	8,52 g 5,12 g 2,50 g	4,78 g 3,91 g 2,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00121) Tábor	Zöldségleves , Párolt bulgur, Lecsós marhahús, Kenyér félbarna	Lebbencsleves , Parmezán sajtos cs.mell golyó, Párolt cukkini, Kenyér félbarna	Csontleves csiga tésztával , Grill fűszeres sertéssült, Zöldbabfőzelék mirelit	Paradicsom leves, Szezámagos Halfasírt, Petrezselymes rizsköret , Tartármártás, Kenyér félbarna	Gulyásleves , Mákos metélt , Nektarin
		Energia: 893,77 Kcal / 3 735,96 KJ	Energia: 824,37 Kcal / 3 445,87 KJ	Energia: 513,17 Kcal / 2 145,05 KJ	Energia: 963,64 Kcal / 4 028,02 KJ	Energia: 791,75 Kcal / 3 309,52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav





Heti étlap 2018.06.18. - 2018.06.22.

43,00 g	29,57 g	8,06 g	42,23 g	39,46 g	18,88 g	29,41 g	18,52 g	4,67 g	35,37 g	34,19 g	5,95 g	33,94 g	19,95 g	4,65 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
118,35 g	0,05 g	1,62 g	74,05 g	0,01 g	2,86 g	54,82 g	6,99 g	0,80 g	125,51 g	5,29 g	1,65 g	118,37 g	10,04 g	1,19 g
 	 		 		 	 								

Uzsonna

(00121) Tábor

Párizsi /sertés /felvágott, Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Kenyér félbarna			Körözött tégelyes 50gr., Kígyóuborka, Kenyér félbarna			Paradicsom, Kukoricás kenyér, Sajtkrém snidlinges			Rozsos kenyér, Zöldpaprika, Sert.májpástétom 30gr.			Paradicsom, Pulyka sonka, Kenyér félbarna		
Energia: 245,53 Kcal / 1 026,32 Kj			Energia: 285,94 Kcal / 1 195,23 Kj			Energia: 196,45 Kcal / 821,16 Kj			Energia: 184,71 Kcal / 772,09 Kj			Energia: 158,61 Kcal / 662,99 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
9,00 g	10,08 g	3,26 g	6,30 g	16,54 g	7,73 g	27,86 g	4,68 g	2,48 g	8,32 g	6,94 g	2,17 g	11,22 g	1,62 g	0,39 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,47 g	0,00 g	1,15 g	27,63 g	0,00 g	0,13 g	32,44 g	0,00 g	0,46 g	22,02 g	0,00 g	0,64 g	24,60 g	0,00 g	0,95 g
   			  			 			   			  		

Vacsora

(00121) Tábor

Pizza húsos , Alma 27%			Sertésszelet kertész módra, Tészta köret			Gyümölcslé 2 dl (szívósz.), Chilis bab			Ecetes cékla Kg., Rántott csirkemáj, Petrezselymes burg.					
Energia: 695,92 Kcal / 2 908,95 Kj			Energia: 608,43 Kcal / 2 543,24 Kj			Energia: 469,12 Kcal / 1 960,92 Kj			Energia: 592,31 Kcal / 2 475,86 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
30,74 g	32,02 g	10,57 g	35,23 g	17,05 g	3,89 g	18,42 g	28,85 g	9,09 g	35,25 g	16,21 g	2,93 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74,87 g	2,80 g	0,85 g	78,05 g	0,00 g	1,18 g	32,93 g	0,00 g	0,57 g	76,02 g	4,01 g	1,89 g	g	g	g
  			 						       					





Heti étlap 2018.06.18. - 2018.06.22.

.....		
Élelmezésvezet	Intézményvezet	Dietetikus
Gyovai Gáspárné	Pintér Józsefné	Kotymánné Zs. Zsófia

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

