

| 2018.<br>01.hét | ÉTLAP       |  |  |            |  |  |  |                                   |  |  |                                   |  |   |                                    |  |
|-----------------|-------------|--|--|------------|--|--|--|-----------------------------------|--|--|-----------------------------------|--|---|------------------------------------|--|
|                 | Hétfő       |  |  | Kedd       |  |  | Szerda   |                                   |  | Csütörtök  |                                   |  | Péntek  |                                    |  |
|                 | 2018.01.01  |  |  | 2018.01.02 |  |  | 2018.01.03   |                                   |  | 2018.01.04   |                                   |  | 2018.01.05  |                                    |  |
| Ebéd            | MUNKASZÜNET |  |  |            |  |  | Brokkolikrém leves<br>Pírított zsemle kocka<br>Csirkemell jó asszony módra<br>Tepsis burgonya<br>Narancs |                                   |  | Tarhonyaleves zöldséges<br>Vagdalt tepsiben sütvé<br>Tökfőzelék<br>Teljes kiőrlésű, csökkentett<br>sótartalmú kenyér |                                   |  | Palócleves tésztával<br>Teljes kiőrlésű, csökkentett<br>sótartalmú kenyér<br>Kakaó szórat<br>Tejbendara |                                    |  |
|                 |             |  |  |            |  |  | energia:<br>705 Kcal<br>szénhidrát:<br>94 g<br>Allergének: glutén; tejertermék, laktóz                   | fehérje:<br>34 g<br>cukor:<br>0 g | zsír / telített zs.:<br>20 g / 4 g<br>só:<br>2,5 g | energia:<br>703 Kcal<br>szénhidrát:<br>91 g<br>Allergének: glutén; zeller; tejertermék, laktóz; tojás                | fehérje:<br>29 g<br>cukor:<br>3 g | zsír / telített zs.:<br>24 g / 6,7 g<br>só:<br>3,1 g | energia:<br>736 Kcal<br>szénhidrát:<br>113 g<br>Allergének: glutén; tejertermék, laktóz                 | fehérje:<br>32 g<br>cukor:<br>28 g | zsír / telített zs.:<br>17 g / 5,1 g<br>só:<br>1,5 g |

| 2018.<br>02.hét | ÉTLAP   |                                   |  |  |                                   |  |   |                                    |  |   |                                   |  |  |                                    |  |
|-----------------|---|-----------------------------------|--|--|-----------------------------------|--|---|------------------------------------|--|---|-----------------------------------|--|--|------------------------------------|--|
|                 | Hétfő   |                                   |  | Kedd   |                                   |  | Szerda  |                                    |  | Csütörtök   |                                   |  | Péntek   |                                    |  |
|                 | 2018.01.08  |                                   |  | 2018.01.09   |                                   |  | 2018.01.10  |                                    |  | 2018.01.11  |                                   |  | 2018.01.12   |                                    |  |
| Ebéd            | Hagymakrémleves<br>Levesgyöngy<br>Zöldborsós csirkeragu<br>Párolt rizs                        |                                   |  | Karfiolleves magyaros<br>tésztával<br>Sonkás rakott tészta<br>Banán                                    |                                   |  | Meggyleves<br>Rántott csirkemell<br>Petrezselymes burgonya<br>Csemege uborka                  |                                    |  | Májgaluskaleves<br>Főtt tojás<br>Lencsefőzelék<br>Teljes kiőrlésű, csökkentett<br>sótartalmú kenyér           |                                   |  | Tárkonyos sertésragu leves<br>Teljes kiőrlésű, csökkentett<br>sótartalmú kenyér<br>Szilvásgombóc |                                    |  |
|                 | energia:<br>709 Kcal<br>szénhidrát:<br>93 g<br>Allergének: glutén; tojás; tejertermék, laktóz | fehérje:<br>30 g<br>cukor:<br>0 g | zsír / telített zs.:<br>24 g / 5,5 g<br>só:<br>2,7 g | energia:<br>732 Kcal<br>szénhidrát:<br>103 g<br>Allergének: tojás; glutén; zeller; tejertermék, laktóz | fehérje:<br>31 g<br>cukor:<br>0 g | zsír / telített zs.:<br>21 g / 5,2 g<br>só:<br>3,3 g | energia:<br>754 Kcal<br>szénhidrát:<br>99 g<br>Allergének: glutén; tojás; tejertermék, laktóz | fehérje:<br>36 g<br>cukor:<br>12 g | zsír / telített zs.:<br>23 g / 4,3 g<br>só:<br>3,1 g | energia:<br>749 Kcal<br>szénhidrát:<br>81 g<br>Allergének: tojás; glutén; tejertermék, laktóz; zeller; mustár | fehérje:<br>45 g<br>cukor:<br>2 g | zsír / telített zs.:<br>26 g / 5,8 g<br>só:<br>4,8 g | energia:<br>750 Kcal<br>szénhidrát:<br>121 g<br>Allergének: glutén; tojás; zeller                | fehérje:<br>29 g<br>cukor:<br>10 g | zsír / telített zs.:<br>16 g / 2,8 g<br>só:<br>2,3 g |

A feltüntetett tápanyag adatok NutriComp Étrend4 programmal lettek kiszámítva

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk.

Keresztesné Somogyi Krisztina

Megbízott Élelmezésvezető