



Heti étlap 2017.11.27. - 2017.12.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-14)	Kifli, Tej, Felvágott	Citromos tea, Kőrözött, Zsemle, Zöldség	Kakaó isk, Vajkrém natur, Tönkölykenyér	Tea, Briós	Tejeskávét, Felvágott, Zsemle
		Energia: 307,18 Kcal / 1 284,01 KJ	Energia: 567,78 Kcal / 2 373,32 KJ	Energia: 704,70 Kcal / 2 945,65 KJ	Energia: 465,40 Kcal / 1 945,37 KJ	Energia: 413,77 Kcal / 1 729,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		14,75 g 9,19 g 4,73 g	23,37 g 11,34 g 3,64 g	15,06 g 49,45 g 24,40 g	10,17 g 9,01 g 3,70 g	17,55 g 11,72 g 4,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	41,01 g 0,00 g 0,40 g	92,33 g 19,98 g 80,47 g	49,02 g 19,98 g 0,58 g	85,23 g 35,45 g 0,89 g	59,02 g 9,99 g 1,65 g	
	(00487) Gyermek (7-14) diétás	Felvágott, Kifli, Tej (laktózmentes)	Citromos tea, Zsemle, Zöldség, Szalámi	Tönkölykenyér, Kakaó laktózmentes	Tea, Briós	Tejeskávét, Felvágott, Zsemle
		Energia: 513,88 Kcal / 2 148,02 KJ	Energia: 463,40 Kcal / 1 937,01 KJ	Energia: 324,89 Kcal / 1 358,04 KJ	Energia: 465,40 Kcal / 1 945,37 KJ	Energia: 413,77 Kcal / 1 729,56 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
37,55 g 15,79 g 10,17 g		18,01 g 11,60 g 3,76 g	12,56 g 9,45 g 5,07 g	10,17 g 9,01 g 3,70 g	17,55 g 11,72 g 4,97 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
53,11 g 0,00 g 1,19 g	71,14 g 19,98 g 2,62 g	47,02 g 19,98 g 0,57 g	85,23 g 35,45 g 0,89 g	59,02 g 9,99 g 1,65 g		





Heti étlap 2017.11.27. - 2017.12.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	Karfiolleves , Tört burgonya, Párolt káposzta, Sült oldalas	Paradicsom leves isk, Kelkáposzta főzelék, Sertés pörkölt, Sütemény	Tojás leves, Gombapörkölt, Tészta köret, Savanyúság	Tarhonyaleves, Tökfőzelék, Vagdalt , Limonádé	Babgulyás, Túrós csusza, Gyümölcs
		Energia: 901,98 Kcal / 3 770,28 KJ	Energia: 1 043,54 Kcal / 4 362,00 KJ	Energia: 13 414,27 Kcal / 56 071,65 KJ	Energia: 956,30 Kcal / 3 997,33 KJ	Energia: 1 287,42 Kcal / 5 381,42 KJ
		Fehérje 21,68 g Zsír 44,14 g T.Zsír 7,41 g	Fehérje 32,75 g Zsír 41,97 g T.Zsír 10,79 g	Fehérje 167,64 g Zsír 1 057,73 g T.Zsír 377,98 g	Fehérje 28,06 g Zsír 41,32 g T.Zsír 10,81 g	Fehérje 60,22 g Zsír 56,34 g T.Zsír 18,41 g
		Szénhidrát 102,07 g Cukor 5,00 g Só 13,90 g	Szénhidrát 131,56 g Cukor 35,97 g Só 7,73 g	Szénhidrát 835,99 g Cukor 0,00 g Só 205,22 g	Szénhidrát 115,74 g Cukor 21,98 g Só 14,91 g	Szénhidrát 126,54 g Cukor 12,99 g Só 11,04 g
	<b>(00487) Gyermek (7-14) diétás</b>	Karfiolleves , Tört burgonya, Párolt káposzta, Sült oldalas	Paradicsom leves isk, Kelkáposzta főzelék, Sertés pörkölt, Palacsinta	Tojás leves, Gombapörkölt, Tészta köret, Savanyúság	Tarhonyaleves, Tökfőzelék, Vagdalt , Limonádé	Babgulyás, Gyümölcs, Burgonyás tészta (diet.tészta)
		Energia: 901,98 Kcal / 3 770,28 KJ	Energia: 3 896,04 Kcal / 16 285,45 KJ	Energia: 13 414,27 Kcal / 56 071,65 KJ	Energia: 956,30 Kcal / 3 997,33 KJ	Energia: 1 611,68 Kcal / 6 736,82 KJ
		Fehérje 21,68 g Zsír 44,14 g T.Zsír 7,41 g	Fehérje 56,00 g Zsír 229,70 g T.Zsír 32,57 g	Fehérje 167,64 g Zsír 1 057,73 g T.Zsír 377,98 g	Fehérje 28,06 g Zsír 41,32 g T.Zsír 10,81 g	Fehérje 64,22 g Zsír 39,55 g T.Zsír 8,31 g
		Szénhidrát 102,07 g Cukor 5,00 g Só 13,90 g	Szénhidrát 396,08 g Cukor 11,99 g Só 106,23 g	Szénhidrát 835,99 g Cukor 0,00 g Só 205,22 g	Szénhidrát 115,74 g Cukor 21,98 g Só 14,91 g	Szénhidrát 240,23 g Cukor 12,99 g Só 6,94 g





### Heti étlap 2017.11.27. - 2017.12.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	Vaj, Méz, Kenyér	Sajtos kifli, Gyümölcs	Kifli, Túró Rudi	Zsemle, Vaj	Kefír poharas , Sajtos pogácsa
		Energia: 437,29 Kcal / 1 827,87 KJ	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ	Energia: 229,99 Kcal / 961,36 KJ	Energia: 306,58 Kcal / 1 281,50 KJ	Energia: 523,12 Kcal / 2 186,64 KJ
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav
		8,64 g      14,80 g      6,77 g	11,26 g      8,39 g      4,62 g	8,34 g      5,71 g      0,00 g	6,32 g      15,53 g      6,77 g	15,21 g      30,87 g      11,43 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
	66,86 g      16,20 g      1,17 g	42,90 g      12,99 g      0,49 g	35,28 g      0,00 g      0,00 g	35,01 g      0,00 g      0,96 g	45,54 g      0,00 g      1,87 g	
	<b>(00487) Gyermek (7-14) diétás</b>	Méz, Kenyér , Vaj (laktózmentes)	Gyümölcs, Kakaós csiga	Kifli, Túró Rudi laktózmentes	Zsemle, Vaj (laktózmentes)	Kefír poharas , Zsemle
		Energia: 1 037,26 Kcal / 4 335,75 KJ	Energia: 849,77 Kcal / 3 552,04 KJ	Energia: 226,93 Kcal / 948,57 KJ	Energia: 906,55 Kcal / 3 789,38 KJ	Energia: 308,91 Kcal / 1 291,24 KJ
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav
8,98 g      80,80 g      38,66 g		29,20 g      21,05 g      7,52 g	8,49 g      5,77 g      0,00 g	6,66 g      81,53 g      38,66 g	13,06 g      8,73 g      3,91 g	
Szénhidrát      Cukor      Só		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	
67,30 g      16,20 g      1,20 g	135,19 g      22,98 g      0,75 g	34,38 g      0,00 g      0,00 g	35,45 g      0,00 g      0,99 g	44,15 g      0,00 g      1,56 g		

.....  
Élelmezési osztv.

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

