



Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00483) Gyermek (7-14)	Gyümölcsös tea Májkrém,zöldség,kenyér	Kakaó,párizsi,margarin rozsos zsemle	Tej, Csirkemell sonka, Zsemle	Tea, Lekváros kenyér	Gabonapehely, csokis, Tej										
		Energia: 616,93 Kcal / 2 578,77 Kj	Energia: 290,06 Kcal / 1 212,45 Kj	Energia: 393,51 Kcal / 1 644,87 Kj	Energia: 202,98 Kcal / 848,46 Kj	Energia: 342,63 Kcal / 1 432,19 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,43 g	18,71 g	7,78 g	7,83 g	1,28 g	0,22 g	21,56 g	10,77 g	4,83 g	1,49 g	0,36 g	0,00 g	16,20 g	9,40 g	4,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	89,97 g	19,98 g	1,07 g	61,32 g	19,98 g	0,29 g	52,11 g	0,00 g	1,94 g	46,49 g	19,98 g	0,02 g	47,90 g	0,00 g	0,34 g	
	(00487) Gyermek (7-14) diétás	Párizsi, Margarin Light, Rozsos zsemle, Kakaó laktózmentes	Gyümölcsös tea , Májkrém, Zöldség, Kifli	Csirkemell sonka, Zsemle, Tej (laktózmentes)	Tea, Lekváros kenyér	Gabonapehely, csokis, Tej										
		Energia: 616,93 Kcal / 2 578,77 Kj	Energia: 290,06 Kcal / 1 212,45 Kj	Energia: 600,21 Kcal / 2 508,88 Kj	Energia: 202,98 Kcal / 848,46 Kj	Energia: 342,63 Kcal / 1 432,19 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
21,43 g		18,71 g	7,78 g	7,83 g	1,28 g	0,22 g	44,36 g	17,37 g	10,27 g	1,49 g	0,36 g	0,00 g	16,20 g	9,40 g	4,56 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
89,97 g	19,98 g	1,07 g	61,32 g	19,98 g	0,29 g	64,21 g	0,00 g	2,73 g	46,49 g	19,98 g	0,02 g	47,90 g	0,00 g	0,34 g		





Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00483) Gyermek (7-14)	Zöldbableves, Sajtos sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Savanyúság	Májgaluska leves isk, Paradicsomos húsgombóc, Sütemény	Húsleves, Rántott sajt, Tartármártás, Gyümölcs,zöldséges rizs	Grízgaluska leves, Sárgaborsó főzelék, Sült csirkecomb, Limonádé	Frankfurti leves, Mákos tészta, Gyümölcs
		Energia: 837,29 Kcal / 3 499,87 KJ	Energia: 2 893,15 Kcal / 12 093,37 KJ	Energia: 1 556,68 Kcal / 6 506,92 KJ	Energia: 1 293,99 Kcal / 5 408,88 KJ	Energia: 1 095,66 Kcal / 4 579,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,84 g 41,64 g 9,23 g	118,60 g 102,04 g 28,52 g	56,27 g 104,81 g 32,88 g	71,59 g 26,72 g 4,01 g	36,78 g 42,61 g 10,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	78,74 g 0,40 g 6,98 g	370,12 g 23,98 g 400,03 g	94,82 g 14,99 g 7,32 g	190,14 g 19,98 g 9,19 g	139,62 g 42,96 g 10,76 g	
	(00487) Gyermek (7-14) diétás	Zöldbableves tejmentes, Sajtos sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Savanyúság	Sütemény, Májgaluska leves , Paradicsomos húsgombóc	Húsleves, Gyümölcs, Natúr csirkemell	Grízgaluska leves, Sárgaborsó főzelék, Sült csirkecomb, Limonádé	Frankfurti leves, Mákos tészta (diét tészta), Gyümölcs
		Energia: 1 043,81 Kcal / 4 363,13 KJ	Energia: 2 892,11 Kcal / 12 089,02 KJ	Energia: 2 416,69 Kcal / 10 101,76 KJ	Energia: 1 293,99 Kcal / 5 408,88 KJ	Energia: 1 095,66 Kcal / 4 579,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
38,79 g 41,99 g 9,32 g		118,53 g 102,04 g 28,52 g	70,36 g 42,37 g 13,30 g	71,59 g 26,72 g 4,01 g	36,78 g 42,61 g 10,97 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
125,40 g 0,40 g 6,99 g	369,94 g 23,98 g 400,02 g	435,24 g 12,99 g 5,55 g	190,14 g 19,98 g 9,19 g	139,62 g 42,96 g 10,76 g		





Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-14)	Túrós batyu	Kockasajt, Kifli	Vaj, Kalács, Gyümölcs	Sajtkrém, Tönkölykenyér, Lilahagyma	Gyümölcsle, Pogácsa
		Energia: 918,83 Kcal / 3 840,71 KJ	Energia: 120,21 Kcal / 502,48 KJ	Energia: 696,35 Kcal / 2 910,74 KJ	Energia: 176,58 Kcal / 738,10 KJ	Energia: 2 991,30 Kcal / 12 503,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		35,23 g 40,17 g 15,18 g	4,14 g 0,31 g 0,00 g	17,44 g 30,31 g 14,23 g	3,63 g 11,76 g 6,87 g	89,12 g 210,46 g 76,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	103,39 g 24,98 g 2,32 g	25,08 g 0,00 g 0,00 g	87,37 g 19,98 g 0,49 g	13,81 g 0,00 g 0,59 g	211,55 g 0,00 g 3,65 g	
	(00487) Gyermek (7-14) diétás	Lekváros levél	Kifli, Sonka	Gyümölcs, Vaj (laktózmentes), Zsemle	Lilahagyma, Zsíros kenyér	Gyümölcsle, Pogácsa
		Energia: 290,71 Kcal / 1 215,17 KJ	Energia: 128,22 Kcal / 535,96 KJ	Energia: 1 072,66 Kcal / 4 483,72 KJ	Energia: 3 619,85 Kcal / 15 130,97 KJ	Energia: 2 991,30 Kcal / 12 503,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
2,83 g 18,78 g 2,12 g		5,20 g 0,72 g 0,14 g	12,25 g 87,32 g 41,79 g	0,76 g 398,83 g 147,88 g	89,12 g 210,46 g 76,63 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
27,25 g 9,99 g 5,39 g	25,09 g 0,00 g 0,16 g	57,90 g 12,99 g 1,48 g	2,49 g 0,00 g 0,02 g	211,55 g 0,00 g 3,65 g		

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

