



### Heti étlap 2017.12.11. - 2017.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-14)	Sajtkrém, Rozsos zsemle, Uborka, szeletelt	Kakaó 0,2l, Kalács	Tej 1,5%, Zsemle, Zöldség	Citromos tea, Kenyér , Halkrém	Tejeskávé, Kenyér , Szalámi, Vaj
		Energia: 167,06 Kcal / 698,31 KJ	Energia: 531,96 Kcal / 2 223,59 KJ	Energia: 467,19 Kcal / 1 952,85 KJ	Energia: 326,44 Kcal / 1 364,52 KJ	Energia: 636,82 Kcal / 2 661,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3,47 g 11,75 g 6,87 g	18,79 g 11,52 g 4,87 g	24,36 g 6,63 g 2,44 g	8,59 g 0,82 g 0,00 g	22,01 g 27,50 g 12,69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	11,66 g 0,00 g 0,36 g	87,66 g 19,19 g 0,23 g	75,85 g 0,00 g 1,36 g	70,74 g 19,98 g 1,17 g	74,56 g 9,99 g 2,30 g	
	(00487) Gyermek (7-14) diétás	Rozsos zsemle, Uborka, szeletelt, Vaj (laktózmentes)	Kalács, Kakaó laktózmentes	Zsemle, Zöldség, Tej laktózmentes, Párizsi	Citromos tea, Kenyér , Halkrém	Tejeskávé, Kenyér , Szalámi
		Energia: 780,63 Kcal / 3 263,03 KJ	Energia: 676,82 Kcal / 2 829,11 KJ	Energia: 609,07 Kcal / 2 545,91 KJ	Energia: 326,44 Kcal / 1 364,52 KJ	Energia: 509,73 Kcal / 2 130,67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
2,22 g 80,20 g 38,66 g		22,73 g 19,79 g 9,40 g	30,31 g 19,63 g 8,00 g	8,59 g 0,82 g 0,00 g	21,95 g 13,50 g 5,92 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
11,56 g 0,00 g 0,04 g	101,16 g 26,97 g 0,34 g	75,95 g 0,00 g 2,44 g	70,74 g 19,98 g 1,17 g	74,50 g 9,99 g 2,30 g		





Heti étlap 2017.12.11. - 2017.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	Savanyú burgonyaleves, Hentes tokány, Tészta köret, Savanyúság	Zöldborsóleves, Burgonya főzelék, Sült hús, Gyümölcs	Piritott tésztaleves, Székelykáposzta, Tejföl	Zöldségleves, Töltött hal, Rizs, Tartármártás, Sütemény	Palócleves, Ivólé, Bukta
		Energia: 1 130,82 Kcal / 4 726,83 KJ	Energia: 1 242,22 Kcal / 5 192,48 KJ	Energia: 1 708,47 Kcal / 7 141,40 KJ	Energia: 4 607,87 Kcal / 19 260,90 KJ	Energia: 1 611,76 Kcal / 6 737,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37,35 g 51,38 g 13,07 g	77,18 g 38,54 g 9,66 g	43,55 g 142,01 g 72,05 g	391,88 g 226,86 g 113,33 g	22,39 g 41,70 g 4,10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	127,47 g 0,00 g 10,10 g	149,86 g 12,99 g 16,13 g	61,98 g 0,00 g 2,46 g	243,59 g 25,98 g 27,31 g	267,31 g 199,80 g 3,86 g	
	<b>(00487) Gyermek (7-14) diétás</b>	Savanyú burgonyaleves, Hentes tokány, Tészta köret, Savanyúság	Zöldborsóleves, Burgonya főzelék, Sült hús, Gyümölcs	Piritott tésztaleves, Székelykáposzta	Zöldségleves (diet.tésztával), Rizs, Natúr csirkemell	Palócleves, Ivólé, Bukta
		Energia: 1 130,82 Kcal / 4 726,83 KJ	Energia: 1 242,22 Kcal / 5 192,48 KJ	Energia: 428,37 Kcal / 1 790,59 KJ	Energia: 2 291,64 Kcal / 9 579,06 KJ	Energia: 1 611,76 Kcal / 6 737,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
37,35 g 51,38 g 13,07 g		77,18 g 38,54 g 9,66 g	15,55 g 32,01 g 10,24 g	59,99 g 23,03 g 4,57 g	22,39 g 41,70 g 4,10 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
127,47 g 0,00 g 10,10 g	149,86 g 12,99 g 16,13 g	18,98 g 0,00 g 2,46 g	458,28 g 0,00 g 5,34 g	267,31 g 199,80 g 3,86 g		





### Heti étlap 2017.12.11. - 2017.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	Vajkrém natur, Kenyér , Retek	Bukta	Sajtos kifli	Zsemle, Retek, Kockasajt	Pogácsa (tepertős), Gyümölcs
		Energia: 443,33 Kcal / 1 853,12 KJ	Energia: 392,34 Kcal / 1 639,98 KJ	Energia: 128,46 Kcal / 536,96 KJ	Energia: 194,06 Kcal / 811,17 KJ	Energia: 5 445,15 Kcal / 22 760,73 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		5,40 g    40,26 g    19,33 g	4,40 g    23,60 g    0,00 g	5,67 g    2,60 g    1,49 g	7,46 g    1,63 g    0,00 g	129,39 g    464,89 g    171,62 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
	14,32 g    0,00 g    0,39 g	37,66 g    0,00 g    0,00 g	20,45 g    0,00 g    0,00 g	37,15 g    0,00 g    1,11 g	208,55 g    12,99 g    4,12 g	
	<b>(00487) Gyermek (7-14) diétás</b>	Vajkrém natur, Kenyér , Retek	Bukta	Kifli	Retek, Zsemle rozsos, Szalámi	Pogácsa (tepertős), Gyümölcs
		Energia: 443,33 Kcal / 1 853,12 KJ	Energia: 392,34 Kcal / 1 639,98 KJ	Energia: 120,21 Kcal / 502,48 KJ	Energia: 281,17 Kcal / 1 175,29 KJ	Energia: 5 445,15 Kcal / 22 760,73 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
5,40 g    40,26 g    19,33 g		4,40 g    23,60 g    0,00 g	4,14 g    0,31 g    0,00 g	14,43 g    9,98 g    3,54 g	129,39 g    464,89 g    171,62 g	
Szénhidrát    Cukor    Só		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
14,32 g    0,00 g    0,39 g	37,66 g    0,00 g    0,00 g	25,08 g    0,00 g    0,00 g	33,08 g    0,00 g    2,40 g	208,55 g    12,99 g    4,12 g		

.....  
Élelmezési osztv.

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

