



## Heti étlap 2017.12.18. - 2017.12.20.

		hétfő			kedd			szerda		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	Gyümölcsös tea , Szalámi, Kenyér			Tej 1,5%, Kalács, Vaj			Gyümölcslé, Baromfimájkrém, Kenyér		
		Energia: 446,41 Kcal / 1 865,99 Kj			Energia: 627,30 Kcal / 2 622,11 Kj			Energia: 618,03 Kcal / 2 583,37 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16,74 g	10,32 g	3,54 g	18,65 g	27,52 g	12,73 g	14,98 g	27,20 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	70,99 g	19,98 g	2,57 g	75,52 g	6,99 g	0,27 g	76,20 g	0,00 g	2,95 g	
	<b>(00487) Gyermek (7-14) diétás</b>	Gyümölcsös tea , Szalámi, Kenyér			Kalács, Tej (laktózmentes)			Gyümölcslé, Baromfimájkrém, Kenyér		
		Energia: 446,41 Kcal / 1 865,99 Kj			Energia: 790,71 Kcal / 3 305,17 Kj			Energia: 618,03 Kcal / 2 583,37 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
16,74 g		10,32 g	3,54 g	44,79 g	25,52 g	14,33 g	14,98 g	27,20 g	0,00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
70,99 g	19,98 g	2,57 g	92,86 g	6,99 g	1,13 g	76,20 g	0,00 g	2,95 g		





## Heti étlap 2017.12.18. - 2017.12.20

		hétfő	kedd	szerda						
Ebéd	(00483) Gyermek (7-14)	Csontleves, Sertés pörkölt, Tarhonya, Savanyúság	Karalábéleves, Meggymártás, Rántott sertésszelet, Tört burgonya	Fejtett bableves, Rántott csirkecomb, Rizs, Gyümölcs						
		Energia: 595,57 Kcal / 2 489,48 KJ	Energia: 1 374,03 Kcal / 5 743,45 KJ	Energia: 1 426,89 Kcal / 5 964,40 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,68 g	33,43 g	9,79 g	39,48 g	59,03 g	14,65 g	69,91 g	55,34 g	9,83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48,23 g	0,00 g	8,77 g	167,28 g	20,98 g	12,32 g	160,38 g	12,99 g	6,75 g	
	(00487) Gyermek (7-14) diétás	Csontleves, Sertés pörkölt, Savanyúság, Burgonya sós	Karalábéleves, Meggymártás, Rántott sertésszelet, Tört burgonya	Fejtett bableves, Rántott csirkecomb, Rizs, Gyümölcs						
Energia: 665,49 Kcal / 2 781,75 KJ		Energia: 1 374,03 Kcal / 5 743,45 KJ	Energia: 1 426,89 Kcal / 5 964,40 KJ							
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
24,58 g		32,33 g	9,57 g	39,48 g	59,03 g	14,65 g	69,91 g	55,34 g	9,83 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
67,44 g	0,00 g	12,51 g	167,28 g	20,98 g	12,32 g	160,38 g	12,99 g	6,75 g		





## Heti étlap 2017.12.18. - 2017.12.20.

		hétfő	kedd	szerda						
Uzsonna	<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	<b>Kakaó 0,2l, Kifli</b>	<b>Párizsi, Zsemle, Zöldség</b>	<b>Kakaócsiga</b>						
		Energia: 249,02 Kcal / 1 040,90 KJ		Energia: 321,63 Kcal / 1 344,41 KJ		Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,14 g	1,31 g	0,54 g	14,19 g	10,78 g	3,44 g	3,80 g	12,30 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47,88 g	12,20 g	0,23 g	41,30 g	0,00 g	2,10 g	30,90 g	0,00 g	0,00 g	
	<b>(00487) Gyermek (7-14) diétás</b>	<b>Kifli, Kakaó laktózmentes</b>	<b>Párizsi, Zsemle, Zöldség</b>	<b>Kakaós csiga</b>						
Energia: 393,88 Kcal / 1 646,42 KJ		Energia: 321,63 Kcal / 1 344,41 KJ		Energia: 683,66 Kcal / 2 857,70 KJ						
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
15,08 g		9,58 g	5,07 g	14,19 g	10,78 g	3,44 g	23,61 g	15,26 g	4,39 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
61,38 g	19,98 g	0,34 g	41,30 g	0,00 g	2,10 g	112,74 g	9,99 g	0,26 g		

.....  
Élelmezési osztv.

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

