



Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Tízórai	<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	Gyümölcsös tea , Kalács	Karamell, Szalámi, Kifli	Kakaó 0,2l, Kenyér , Trapista sajt	Citromos tea, Croissant								
		Energia: 485,72 Kcal / 2 030,31 Kj	Energia: 520,52 Kcal / 2 175,77 Kj	Energia: 559,52 Kcal / 2 338,79 Kj	Energia: 321,86 Kcal / 1 345,37 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,88 g	10,54 g	4,33 g	22,49 g	18,21 g	8,10 g	29,35 g	15,85 g	9,47 g	5,89 g	9,12 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	85,15 g	26,97 g	0,00 g	66,06 g	24,98 g	1,74 g	74,20 g	12,20 g	2,61 g	51,84 g	19,98 g	0,00 g	
	<b>(00487) Gyermek (7-14) diétás</b>	Gyümölcsös tea , Kalács	Karamell, Szalámi, Kifli	Kenyér , Kakaó laktózmentes, Sonka	Citromos tea, Croissant								
		Energia: 485,72 Kcal / 2 030,31 Kj	Energia: 520,52 Kcal / 2 175,77 Kj	Energia: 526,45 Kcal / 2 200,56 Kj	Energia: 321,86 Kcal / 1 345,37 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
11,88 g		10,54 g	4,33 g	22,49 g	18,21 g	8,10 g	20,50 g	10,48 g	5,21 g	5,89 g	9,12 g	0,00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
85,15 g	26,97 g	0,00 g	66,06 g	24,98 g	1,74 g	86,91 g	19,98 g	1,67 g	51,84 g	19,98 g	0,00 g		





Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	Rántott leves kenyér kockával , Finomfőzelék, Rántott sertésszelet, Sütemény	Gombaleves, Zúzapörkölt, Tarhonya köret	Zöldborsóleves, Töltött káposzta, Tejföl	Lencsegulyás, Grízestészta, Gyümölcs
		Energia: 4 337,54 Kcal / 18 130,92 KJ	Energia: 966,34 Kcal / 4 039,30 KJ	Energia: 1 245,48 Kcal / 5 206,11 KJ	Energia: 1 414,60 Kcal / 5 913,03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		90,48 g 228,29 g 30,15 g	41,96 g 35,76 g 9,07 g	50,56 g 61,76 g 20,58 g	59,73 g 29,95 g 7,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	473,30 g 26,98 g 11,82 g	117,89 g 0,00 g 9,05 g	119,87 g 0,00 g 85,86 g	224,58 g 58,42 g 80,47 g	
	<b>(00487) Gyermek (7-14) diétás</b>	Rántott leves kenyér kockával , Finomfőzelék laktózmentes, Rántott sertésszelet, Sütemény	Gombaleves, Zúzapörkölt, Tarhonya köret	Zöldborsóleves, Töltött káposzta	Lencsegulyás, Grízestészta, Gyümölcs
		Energia: 6 271,18 Kcal / 26 213,53 KJ	Energia: 966,34 Kcal / 4 039,30 KJ	Energia: 1 181,47 Kcal / 4 938,54 KJ	Energia: 1 414,60 Kcal / 5 913,03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
138,16 g 238,40 g 34,73 g		41,96 g 35,76 g 9,07 g	49,16 g 56,26 g 17,49 g	59,73 g 29,95 g 7,90 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
883,26 g 27,98 g 13,44 g	117,89 g 0,00 g 9,05 g	117,72 g 0,00 g 85,86 g	224,58 g 58,42 g 80,47 g		





Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	Diós csiga, Gyümölcslé	Müzli szelet, Gyümölcs	Rozsos zsemle, Vaj, Felvágott	Csirkemell sonka, Zsemle, Zöldség
		Energia: 832,16 Kcal / 3 478,43 KJ	Energia: 189,39 Kcal / 791,65 KJ	Energia: 485,12 Kcal / 2 027,80 KJ	Energia: 305,80 Kcal / 1 278,24 KJ
		Fehérje 17,66 g Zsír 35,30 g T.Zsírsv 9,33 g	Fehérje 6,18 g Zsír 6,25 g T.Zsírsv 3,42 g	Fehérje 14,99 g Zsír 22,88 g T.Zsírsv 9,69 g	Fehérje 18,71 g Zsír 3,23 g T.Zsírsv 0,46 g
		Szénhidrát 110,46 g Cukor 23,98 g Só 1,37 g	Szénhidrát 26,61 g Cukor 13,78 g Só 0,50 g	Szénhidrát 54,23 g Cukor 0,00 g Só 1,00 g	Szénhidrát 49,55 g Cukor 0,00 g Só 2,02 g
	<b>(00487) Gyermek (7-14) diétás</b>	Diós csiga, Gyümölcslé	Müzli szelet, Gyümölcs	Rozsos zsemle, Felvágott, Vaj (laktózmentes)	Csirkemell sonka, Zsemle, Zöldség
		Energia: 832,16 Kcal / 3 478,43 KJ	Energia: 189,39 Kcal / 791,65 KJ	Energia: 1 085,09 Kcal / 4 535,68 KJ	Energia: 305,80 Kcal / 1 278,24 KJ
		Fehérje 17,66 g Zsír 35,30 g T.Zsírsv 9,33 g	Fehérje 6,18 g Zsír 6,25 g T.Zsírsv 3,42 g	Fehérje 15,33 g Zsír 88,88 g T.Zsírsv 41,58 g	Fehérje 18,71 g Zsír 3,23 g T.Zsírsv 0,46 g
		Szénhidrát 110,46 g Cukor 23,98 g Só 1,37 g	Szénhidrát 26,61 g Cukor 13,78 g Só 0,50 g	Szénhidrát 54,67 g Cukor 0,00 g Só 1,03 g	Szénhidrát 49,55 g Cukor 0,00 g Só 2,02 g

.....  
Élelmezési osztv.

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

