



Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-14)	Tej, Gabonapehely, csokis	Tej, Olasz felvágott, Zsemle	Karamell, Szalámi, Kifli	Tejeskávé, Kifli, Felvágott	Zsemle, Sajtkrém, Joghurt
		Energia: 342,63 Kcal / 1 432,19 KJ	Energia: 527,75 Kcal / 2 206,00 KJ	Energia: 520,52 Kcal / 2 175,77 KJ	Energia: 415,64 Kcal / 1 737,38 KJ	Energia: 425,64 Kcal / 1 779,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		16,20 g 9,40 g 4,56 g	23,31 g 25,33 g 10,29 g	22,49 g 18,21 g 8,10 g	19,53 g 15,29 g 6,72 g	14,67 g 20,95 g 11,61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	47,90 g 0,00 g 0,34 g	51,00 g 0,00 g 3,40 g	66,06 g 24,98 g 1,74 g	49,49 g 9,99 g 1,29 g	43,61 g 0,00 g 2,05 g	
	(00487) Gyermek (7-14) diétás	Gabonapehely, csokis, Tej (laktózmentes)	Olasz felvágott, Zsemle, Tej (laktózmentes)	Karamell, Szalámi, Kifli	Tejeskávé, Kifli, Felvágott	Zsemle, Joghurt
		Energia: 549,33 Kcal / 2 296,20 KJ	Energia: 734,45 Kcal / 3 070,00 KJ	Energia: 520,52 Kcal / 2 175,77 KJ	Energia: 415,64 Kcal / 1 737,38 KJ	Energia: 236,49 Kcal / 988,53 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
39,00 g 16,00 g 10,00 g		46,11 g 31,93 g 15,73 g	22,49 g 18,21 g 8,10 g	19,53 g 15,29 g 6,72 g	11,92 g 1,70 g 0,16 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
60,00 g 0,00 g 1,13 g	63,10 g 0,00 g 4,19 g	66,06 g 24,98 g 1,74 g	49,49 g 9,99 g 1,29 g	42,61 g 0,00 g 1,46 g		





Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00483) Gyermek (7-14)	Zöldségleves, Rizses hús, Savanyúság	Lebbencsleves, Sütemény, Parajfőzelék, Sült virsli	Sertés comb (rozsmaringos), Tört burgonya 150 g, Párolt káposzta, Felesborsó leves	Marhacsont leves, Almamártás, Sült csirkecomb, Ivólé	Jókai bableves, Derelye, Gyümölcs
		Energia: 1 030,94 Kcal / 4 309,33 KJ	Energia: 906,81 Kcal / 3 790,47 KJ	Energia: 4 081,51 Kcal / 17 060,71 KJ	Energia: 1 348,56 Kcal / 5 636,98 KJ	Energia: 1 366,26 Kcal / 5 710,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		41,72 g 27,95 g 4,86 g	31,12 g 36,66 g 10,01 g	161,17 g 88,44 g 13,44 g	32,15 g 22,31 g 4,81 g	43,41 g 51,38 g 12,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	151,35 g 0,00 g 11,38 g	111,20 g 23,98 g 9,01 g	653,34 g 5,00 g 205,23 g	244,20 g 207,79 g 6,01 g	178,02 g 32,97 g 11,12 g	
	(00487) Gyermek (7-14) diétás	Zöldségleves (diét.tésztával), Rizses hús, Savanyúság	Lebbencsleves, Sütemény, Parajfőzelék (lakt.mentes), Sült virsli	Sertés comb (rozsmaringos), Tört burgonya 150 g, Párolt káposzta, Felesborsó leves (diét.tészta)	Marhacsont leves, Almamártás, Sült csirkecomb, Ivólé	Jókai bableves, Gyümölcs, Mákos tészta (diét.tészta)
		Energia: 1 030,94 Kcal / 4 309,33 KJ	Energia: 906,81 Kcal / 3 790,47 KJ	Energia: 1 984,40 Kcal / 8 294,79 KJ	Energia: 1 348,56 Kcal / 5 636,98 KJ	Energia: 1 354,98 Kcal / 5 663,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
41,72 g 27,95 g 4,86 g		31,12 g 36,66 g 10,01 g	85,04 g 56,50 g 10,04 g	32,15 g 22,31 g 4,81 g	49,94 g 53,60 g 15,55 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
151,35 g 0,00 g 11,38 g	111,20 g 23,98 g 9,01 g	279,56 g 5,00 g 203,59 g	244,20 g 207,79 g 6,01 g	166,27 g 42,96 g 11,36 g		





Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-14)	Májkrem, Kenyér , Répa	Lekváros levél	Croissant	Tepertős pogácsa, Gyümölcs	Sonka, Kenyér , Zöldség
		Energia: 269,76 Kcal / 1 127,60 KJ	Energia: 290,71 Kcal / 1 215,17 KJ	Energia: 240,19 Kcal / 1 003,99 KJ	Energia: 486,55 Kcal / 2 033,78 KJ	Energia: 335,95 Kcal / 1 404,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9,33 g 1,85 g 0,01 g	2,83 g 18,78 g 2,12 g	5,80 g 9,10 g 0,00 g	13,54 g 26,41 g 10,82 g	13,07 g 1,76 g 0,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	53,56 g 0,00 g 1,28 g	27,25 g 9,99 g 5,39 g	31,70 g 0,00 g 0,00 g	47,90 g 12,99 g 1,50 g	66,56 g 0,00 g 1,59 g	
	(00487) Gyermek (7-14) diétás	Lekváros levél	Zsíros kenyér	Croissant	Tepertős pogácsa, Gyümölcs	Sonka, Kenyér , Zöldség
		Energia: 290,71 Kcal / 1 215,17 KJ	Energia: 3 607,98 Kcal / 15 081,36 KJ	Energia: 240,19 Kcal / 1 003,99 KJ	Energia: 486,55 Kcal / 2 033,78 KJ	Energia: 335,95 Kcal / 1 404,27 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		0,40 g 398,80 g 147,88 g	5,80 g 9,10 g 0,00 g	13,54 g 26,41 g 10,82 g	13,07 g 1,76 g 0,36 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	0,00 g 0,00 g 0,01 g	31,70 g 0,00 g 0,00 g	47,90 g 12,99 g 1,50 g	66,56 g 0,00 g 1,59 g		

.....  
Élelmezési osztv.

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

