



### Heti étlap 2018.01.15. - 2018.01.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00483) Gyermek (7-14)	Gyümölcs joghurt, Kifli	Kakaó isk, Kalács házi	Tej 1,5%, Párizsi, Zsemle	Tea, Kenyér , Halkrém	Tejeskávé , Margarin Light, Kenyér , Szalámi										
		Energia: 385,99 Kcal / 1 613,44 KJ	Energia: 598,11 Kcal / 2 500,10 KJ	Energia: 833,70 Kcal / 3 484,87 KJ	Energia: 571,71 Kcal / 2 389,75 KJ	Energia: 568,05 Kcal / 2 374,45 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,08 g	9,57 g	5,01 g	23,51 g	17,00 g	7,26 g	42,98 g	56,58 g	20,88 g	17,09 g	1,62 g	0,00 g	22,01 g	17,60 g	6,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	61,00 g	20,78 g	0,78 g	88,17 g	19,98 g	0,20 g	37,14 g	0,00 g	7,83 g	121,49 g	19,98 g	2,34 g	79,94 g	14,99 g	2,55 g	
	(00487) Gyermek (7-14) diétás	Kifli, Tej laktózmentes	Kenyér , Kakaó laktózmentes	Tej laktózmentes, Sonka, Kifli	Tea, Kenyér , Halkrém	Kenyér , Szalámi, Tejeskávé laktózmentes, Flóra margarin tejmentes										
		Energia: 300,21 Kcal / 1 254,88 KJ	Energia: 517,14 Kcal / 2 161,65 KJ	Energia: 460,37 Kcal / 1 924,35 KJ	Energia: 571,71 Kcal / 2 389,75 KJ	Energia: 691,18 Kcal / 2 889,13 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
14,34 g		8,71 g	4,56 g	19,44 g	10,07 g	5,07 g	35,54 g	16,91 g	7,44 g	17,09 g	1,62 g	0,00 g	20,35 g	33,10 g	10,87 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40,98 g	0,00 g	0,14 g	86,90 g	19,98 g	1,31 g	41,18 g	0,00 g	3,42 g	121,49 g	19,98 g	2,34 g	77,37 g	14,99 g	2,40 g		





Heti étlap 2018.01.15. - 2018.01.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00483) Gyermek (7-14)	Olasz zöldségleves isk, Galuska köret isk, Rózsa Sándor apr. pecsenye, Savanyúkáposzta saláta isk	Májgaluska leves isk, Lencsefőzelék, Sült virsli, Almás sütemény	Paradicsom leves isk, Párolt rizs, Vecsési Sertés szelet	Zöldségleves, Almamártás, Sült csirkecomb, Tört burgonya	Jókai bableves, Tejbedara szóráttal, Alma
		Energia: 19 340,60 Kcal / 80 843,71 KJ	Energia: 6 020,73 Kcal / 25 166,65 KJ	Energia: 980,62 Kcal / 4 098,99 KJ	Energia: 1 052,29 Kcal / 4 398,57 KJ	Energia: 1 049,23 Kcal / 4 385,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		466,58 g 1 773,15 g 643,27 g	88,05 g 536,82 g 77,20 g	28,62 g 53,84 g 11,94 g	46,31 g 36,06 g 6,63 g	40,06 g 34,39 g 12,73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	355,27 g 0,00 g 69,26 g	209,02 g 26,98 g 4,36 g	95,34 g 11,99 g 2,42 g	134,00 g 7,99 g 5,46 g	144,41 g 24,98 g 2,25 g	
	(00487) Gyermek (7-14) diétás	Olasz zöldségleves isk, Galuska köret isk, Rózsa Sándor apr. pecsenye, Savanyúkáposzta saláta isk	Májgaluska leves isk, Lencsefőzelék, Sült virsli, Almás sütemény	Paradicsom leves isk, Párolt rizs, Vecsési Sertés szelet	Zöldségleves, Almamártás, Sült csirkecomb, Tört burgonya	Jókai bableves, Tejbedara szóráttal, Alma
		Energia: 19 248,10 Kcal / 80 457,06 KJ	Energia: 6 020,73 Kcal / 25 166,65 KJ	Energia: 980,62 Kcal / 4 098,99 KJ	Energia: 1 052,29 Kcal / 4 398,57 KJ	Energia: 1 049,23 Kcal / 4 385,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
466,48 g 1 773,07 g 643,25 g		88,05 g 536,82 g 77,20 g	28,62 g 53,84 g 11,94 g	46,31 g 36,06 g 6,63 g	40,06 g 34,39 g 12,73 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
355,45 g 0,00 g 27,69 g	209,02 g 26,98 g 4,36 g	95,34 g 11,99 g 2,42 g	134,00 g 7,99 g 5,46 g	144,41 g 24,98 g 2,25 g		





### Heti étlap 2018.01.15. - 2018.01.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	<b>Sajtkrém, Kenyér , Mandarin</b>	<b>Pizzás csiga</b>	<b>Ízes bukta</b>	<b>Zsemle rozsos, Kockasajt, Retek</b>	<b>Tepertős pogácsa, Körte</b>
		Energia: 1 605,53 Kcal / 6 711,12 KJ	Energia: 122,49 Kcal / 512,01 KJ	Energia: 655,23 Kcal / 2 738,86 KJ	Energia: 162,10 Kcal / 677,58 KJ	Energia: 353,70 Kcal / 1 478,47 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		53,00 g    16,50 g    6,87 g	3,50 g    3,30 g    0,00 g	18,28 g    14,42 g    4,06 g	6,28 g    0,48 g    0,00 g	8,35 g    21,02 g    7,69 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
	309,10 g    0,00 g    7,36 g	18,80 g    0,00 g    0,00 g	113,34 g    14,99 g    0,13 g	32,98 g    0,00 g    1,00 g	32,45 g    0,00 g    0,42 g	
	<b>(00487) Gyermek (7-14) diétás</b>	<b>Kenyér , Mandarin, Parasztkolbász</b>	<b>Lekváros kenyér</b>	<b>Palacsinta</b>	<b>Zsemle rozsos, Retek, Flóra margarin tejmentes</b>	<b>Körte, Zsír, Kenyér</b>
		Energia: 1 603,60 Kcal / 6 703,05 KJ	Energia: 119,84 Kcal / 500,93 KJ	Energia: 3 073,05 Kcal / 12 845,35 KJ	Energia: 352,73 Kcal / 1 474,41 KJ	Energia: 550,16 Kcal / 2 299,67 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
57,35 g    14,58 g    3,41 g		1,40 g    0,34 g    0,00 g	27,60 g    188,03 g    21,78 g	6,34 g    21,48 g    5,70 g	8,93 g    31,11 g    11,09 g	
Szénhidrát    Cukor    Só		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
308,59 g    0,00 g    8,21 g	26,20 g    0,00 g    0,01 g	317,60 g    0,00 g    39,40 g	33,10 g    0,00 g    1,30 g	57,60 g    0,00 g    1,18 g		

.....  
Élelmezési osztv.

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

