



Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-14)	Tej 1,5%, Mogyorós Gabonapehely	Gyümölcsös tea , Mandarin, Kalács	Karamell, Szalámi, Kifli	Kakaó isk, Trapista sajt, Kenyér	Citromos tea, Croissant
		Energia: 263,91 Kcal / 1 103,14 KJ	Energia: 2 641,72 Kcal / 11 042,39 KJ	Energia: 1 114,51 Kcal / 4 658,65 KJ	Energia: 2 856,58 Kcal / 11 940,50 KJ	Energia: 321,47 Kcal / 1 343,74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12,10 g 4,95 g 2,04 g	72,93 g 64,01 g 25,97 g	63,24 g 65,71 g 25,77 g	145,04 g 98,37 g 58,65 g	5,89 g 9,12 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	42,45 g 0,00 g 0,33 g	438,84 g 61,94 g 0,01 g	66,56 g 24,98 g 8,54 g	344,70 g 19,98 g 14,43 g	51,84 g 19,98 g 0,00 g	
	(00487) Gyermek (7-14) diétás	Tej laktózmentes, Flóra margarin tejmentes , Kenyér	Gyümölcsös tea , Kalács, Flóra margarin tejmentes , Vizes zsemle	Szalámi, Karamell laktózmentes, Kifli	Kakaó isk, Kenyér , Kakaó laktózmentes, Sonka	Citromos tea, Zsemle
		Energia: 3 554,88 Kcal / 14 859,40 KJ	Energia: 4 425,37 Kcal / 18 498,05 KJ	Energia: 1 474,50 Kcal / 6 163,41 KJ	Energia: 2 173,50 Kcal / 9 085,23 KJ	Energia: 260,77 Kcal / 1 090,02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
61,80 g 223,20 g 61,58 g		72,05 g 273,16 g 82,99 g	99,24 g 78,31 g 35,21 g	94,08 g 31,54 g 13,02 g	6,35 g 1,55 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
320,70 g 0,00 g 10,15 g	414,40 g 61,94 g 3,10 g	89,86 g 24,98 g 9,87 g	376,40 g 39,96 g 10,57 g	55,09 g 19,98 g 0,96 g		





Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-14)	Tojás leves, Zöldséges rizs, Gyros, Savanyúság	Rántott leves kenyér kockával , Felesborsó főzelék, Vagdalt, egybensült, Piskótatekercs	Csontleves, Párolt rizs, Töltött hal, Tartármártás	Zöldségleves, Burgonya főzelék, Sült csirkecomb, Szelt répa	Palócleves , Grízestészta, Alma
		Energia: 22 093,02 Kcal / 92 348,82 KJ	Energia: 6 013,21 Kcal / 25 135,22 KJ	Energia: 4 842,88 Kcal / 20 243,24 KJ	Energia: 926,09 Kcal / 3 871,06 KJ	Energia: 3 888,81 Kcal / 16 255,23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		558,25 g 1 728,47 g 569,50 g	161,13 g 248,68 g 31,88 g	403,50 g 236,48 g 113,47 g	44,71 g 35,72 g 6,91 g	67,60 g 30,56 g 6,29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		1 095,18 g 0,00 g 452,80 g	780,42 g 59,94 g 35,27 g	275,34 g 2,00 g 11,17 g	105,69 g 0,00 g 4,26 g	836,11 g 424,30 g 3,30 g
(00487) Gyermekek (7-14) diétás	Zöldséges rizs, Csontleves, Gyros, Savanyúság	Rántott leves kenyér kockával , Felesborsó főzelék, Vagdalt, egybensült, Piskótatekercs	Csontleves, Párolt rizs, Töltött hal, Tartármártás	Sült csirkecomb, Szelt répa, Zöldségleves diétás tészta, Burgonya főzelék glu, lakt. m.	Palócleves , Grízestészta, Alma	
	Energia: 9 380,00 Kcal / 39 208,40 KJ	Energia: 6 013,21 Kcal / 25 135,22 KJ	Energia: 4 842,88 Kcal / 20 243,24 KJ	Energia: 794,95 Kcal / 3 322,89 KJ	Energia: 3 888,81 Kcal / 16 255,23 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	
	453,47 g 662,89 g 136,28 g	161,13 g 248,68 g 31,88 g	403,50 g 236,48 g 113,47 g	39,81 g 31,10 g 4,45 g	67,60 g 30,56 g 6,29 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	447,26 g 0,00 g 123,33 g	780,42 g 59,94 g 35,27 g	275,34 g 2,00 g 11,17 g	88,20 g 0,00 g 4,22 g	836,11 g 424,30 g 3,30 g	





Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-14)	Kockasajt, Magvas Kenyér	Diós csiga	Müzli szelet, Banán	Zsemle rozsos, Vaj (laktózmentes), Felvágott	Csirkemell sonka, Kifli
		Energia: 205,38 Kcal / 858,49 KJ	Energia: 726,60 Kcal / 3 037,19 KJ	Energia: 180,73 Kcal / 755,45 KJ	Energia: 1 486,02 Kcal / 6 211,56 KJ	Energia: 451,79 Kcal / 1 888,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,20 g 8,03 g 0,00 g	17,12 g 35,30 g 9,33 g	2,54 g 0,61 g 0,29 g	46,46 g 128,26 g 56,16 g	55,14 g 8,71 g 2,74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	25,83 g 0,00 g 0,53 g	85,06 g 23,98 g 0,55 g	40,46 g 0,79 g 0,09 g	34,70 g 0,00 g 6,89 g	37,68 g 0,00 g 6,38 g	
	(00487) Gyermek (7-14) diétás	Magvas Kenyér, Sonka	Diós csiga	Müzli szelet, Banán	Zsemle rozsos, Felvágott, Flóra margarin tejmentes	Csirkemell sonka, Kifli
		Energia: 2 213,95 Kcal / 9 254,31 KJ	Energia: 726,60 Kcal / 3 037,19 KJ	Energia: 180,73 Kcal / 755,45 KJ	Energia: 2 665,24 Kcal / 11 140,70 KJ	Energia: 451,79 Kcal / 1 888,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
93,18 g 88,52 g 2,88 g		17,12 g 35,30 g 9,33 g	2,54 g 0,61 g 0,29 g	46,66 g 258,26 g 74,52 g	55,14 g 8,71 g 2,74 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
258,49 g 0,00 g 8,56 g	85,06 g 23,98 g 0,55 g	40,46 g 0,79 g 0,09 g	35,40 g 0,00 g 9,86 g	37,68 g 0,00 g 6,38 g		

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

