



Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermek (7-14)	Gyümölcsös tea , Májkrém, Magvas Kenyér, Retek			Tej, Mogyorós Gabonapehely			Kifli, Gyümölcs joghurt			Citromos tea, Kőrözött, Kenyér , Uborka(kígyó)			Kakaó isk, Vajkrém natur, Rozsos zsemle		
		Energia: 308,68 Kcal / 1 290,28 Kj			Energia: 322,58 Kcal / 1 348,38 Kj			Energia: 384,71 Kcal / 1 608,09 Kj			Energia: 452,87 Kcal / 1 893,00 Kj			Energia: 780,24 Kcal / 3 261,40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,63 g	8,75 g	0,00 g	13,80 g	9,60 g	4,56 g	13,08 g	9,57 g	5,01 g	18,90 g	9,76 g	3,42 g	17,49 g	49,72 g	24,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48,32 g	19,98 g	0,72 g	45,10 g	0,00 g	0,14 g	61,00 g	20,78 g	0,32 g	72,13 g	19,98 g	32,41 g	65,10 g	19,98 g	0,15 g	
	(00487) Gyermek (7-14) diétás	Gyümölcsös tea , Májkrém, Magvas Kenyér, Retek			Mogyorós Gabonapehely, Tej (laktózmentes)			Kifli, Sonka			Uborka(kígyó), Zsíros kenyér			Rozsos zsemle, Kakaó laktózmentes, Flóra margarin tejmentes		
		Energia: 308,29 Kcal / 1 288,65 Kj			Energia: 530,14 Kcal / 2 215,99 Kj			Energia: 125,01 Kcal / 522,54 Kj			Energia: 3 593,15 Kcal / 15 019,37 Kj			Energia: 591,06 Kcal / 2 470,63 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
8,63 g		8,75 g	0,00 g	36,60 g	16,20 g	10,00 g	4,78 g	0,56 g	0,09 g	0,60 g	398,82 g	147,88 g	15,05 g	30,72 g	10,77 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48,32 g	19,98 g	0,72 g	57,20 g	0,00 g	1,13 g	25,09 g	0,00 g	0,10 g	0,34 g	0,00 g	0,01 g	63,22 g	19,98 g	0,44 g		





### Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00483) Gyermek (7-14)	Savanyú burgonyaleves, Apróhús, Tészta köret, Limonádé	Orja csontleves, Paradicsomos húsgombóc, Almás sütemény	Zöldbableves, Rántott sajt, Rizs, Tartármártás	Grízgaluska leves, Meggymártás mir., Rántott csirkemell , Rizs	Gulyásleves, Burgonyás tészta, Alma										
		Energia: 1 452,14 Kcal / 6 069,95 KJ	Energia: 12 830,34 Kcal / 53 630,82 KJ	Energia: 1 969,90 Kcal / 8 234,18 KJ	Energia: 1 711,95 Kcal / 7 155,95 KJ	Energia: 1 395,10 Kcal / 5 831,52 KJ										
		Fehérje 50,43 g	Zsír 50,48 g	T.Zsírsv 11,76 g	Fehérje 231,84 g	Zsír 581,08 g	T.Zsírsv 88,81 g	Fehérje 54,93 g	Zsír 82,35 g	T.Zsírsv 23,79 g	Fehérje 62,28 g	Zsír 17,77 g	T.Zsírsv 3,49 g	Fehérje 47,26 g	Zsír 30,60 g	T.Zsírsv 5,42 g
		Szénhidrát 196,52 g	Cukor 19,98 g	Só 128,72 g	Szénhidrát 1 666,92 g	Cukor 523,48 g	Só 158,44 g	Szénhidrát 251,20 g	Cukor 2,06 g	Só 1,20 g	Szénhidrát 324,18 g	Cukor 21,48 g	Só 2,74 g	Szénhidrát 230,94 g	Cukor 0,00 g	Só 1,39 g
	(00487) Gyermek (7-14) diétás	Limonádé, Burgonyaleves magyaros, Apróhús, Tészta köret diet	Orja csontleves, Paradicsomos húsgombóc, Palacsinta	Zöldbableves tejmentes, Rizs, Rántott sertésszelet, Csemege uborka	Meggymártás mir., Rántott csirkemell , Rizs, Zöldségleves (diet.tésztával)	Gulyásleves, Burgonyás tészta (diet.tészta), Alma										
		Energia: 1 024,79 Kcal / 4 283,62 KJ	Energia: 11 230,21 Kcal / 46 942,28 KJ	Energia: 1 349,21 Kcal / 5 639,70 KJ	Energia: 1 453,00 Kcal / 6 073,54 KJ	Energia: 1 395,10 Kcal / 5 831,52 KJ										
		Fehérje 37,98 g	Zsír 36,64 g	T.Zsírsv 7,87 g	Fehérje 248,94 g	Zsír 282,25 g	T.Zsírsv 45,24 g	Fehérje 40,40 g	Zsír 28,67 g	T.Zsírsv 7,18 g	Fehérje 57,23 g	Zsír 19,92 g	T.Zsírsv 3,90 g	Fehérje 47,26 g	Zsír 30,60 g	T.Zsírsv 5,42 g
		Szénhidrát 135,15 g	Cukor 19,98 g	Só 49,82 g	Szénhidrát 1 922,58 g	Cukor 499,50 g	Só 197,73 g	Szénhidrát 231,37 g	Cukor 0,06 g	Só 1,98 g	Szénhidrát 259,55 g	Cukor 21,48 g	Só 3,88 g	Szénhidrát 230,94 g	Cukor 0,00 g	Só 1,39 g





## Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	<b>Croissant</b>	<b>Sajtkrém, Felvágott, Zsemle</b>	<b>Kakaós csiga</b>	<b>Kifli, Müzli szelet</b>	<b>Bukta</b>										
		Energia: 240,19 Kcal / 1 003,99 KJ		Energia: 354,12 Kcal / 1 480,22 KJ		Energia: 680,41 Kcal / 2 844,11 KJ		Energia: 143,49 Kcal / 599,79 KJ		Energia: 392,34 Kcal / 1 639,98 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,80 g	9,10 g	0,00 g	12,01 g	17,87 g	8,62 g	23,61 g	15,26 g	4,39 g	4,73 g	0,77 g	0,29 g	4,40 g	23,60 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31,70 g	0,00 g	0,00 g	35,89 g	0,00 g	1,91 g	112,74 g	9,99 g	0,11 g	29,24 g	0,79 g	0,01 g	37,66 g	0,00 g	0,00 g	
	<b>(00487) Gyermek (7-14) diétás</b>	<b>Lekváros kenyér</b>	<b>Felvágott, Zsemle</b>	<b>Virslí, Kenyér</b>	<b>Müzli szelet, Zsemle</b>	<b>Palacsinta</b>										
		Energia: 119,84 Kcal / 500,93 KJ		Energia: 240,63 Kcal / 1 005,83 KJ		Energia: 262,81 Kcal / 1 098,55 KJ		Energia: 202,77 Kcal / 847,58 KJ		Energia: 3 073,05 Kcal / 12 845,35 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
1,40 g		0,34 g	0,00 g	10,36 g	6,32 g	1,75 g	11,35 g	10,48 g	3,83 g	6,85 g	1,99 g	0,29 g	27,60 g	188,03 g	21,78 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
26,20 g	0,00 g	0,01 g	35,29 g	0,00 g	1,56 g	30,46 g	0,00 g	1,95 g	39,11 g	0,79 g	0,97 g	317,60 g	0,00 g	39,40 g		

.....  
Élelmezési osztv.

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

