



Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-14)	Gyümölcsös tea , Halkrém, Zsemle	Tej, Párizsi, Magvas Kenyér, Retek	Kakaó isk, Kockasajt, Kifli	Tea, Virsli, Rozsos zsemle, Mustár	Tejeskávét , Pulyka felvágott, Kifli
		Energia: 262,06 Kcal / 1 095,41 KJ	Energia: 463,91 Kcal / 1 939,14 KJ	Energia: 392,58 Kcal / 1 640,98 KJ	Energia: 343,11 Kcal / 1 434,20 KJ	Energia: 338,46 Kcal / 1 414,76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6,35 g 1,55 g 0,00 g	22,17 g 21,99 g 6,62 g	15,08 g 9,58 g 5,07 g	10,96 g 11,11 g 3,83 g	17,84 g 4,90 g 2,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	55,24 g 19,98 g 0,96 g	43,99 g 0,00 g 1,50 g	61,38 g 19,98 g 0,14 g	49,39 g 19,98 g 1,44 g	55,58 g 14,99 g 0,14 g	
	(00487) Gyermek (7-14) diétás	Gyümölcsös tea , Halkrém, Zsemle	Magvas Kenyér, Retek, Tej laktózmentes, Sonka	Kifli, Kakaó laktózmentes	Tea, Virsli, Rozsos zsemle, Mustár	Pulyka felvágott, Tejeskávét laktózmentes, Zsemle
		Energia: 261,67 Kcal / 1 093,78 KJ	Energia: 404,75 Kcal / 1 691,86 KJ	Energia: 392,58 Kcal / 1 640,98 KJ	Energia: 343,11 Kcal / 1 434,20 KJ	Energia: 396,99 Kcal / 1 659,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
6,35 g 1,55 g 0,00 g		19,24 g 16,78 g 4,65 g	15,08 g 9,58 g 5,07 g	10,96 g 11,11 g 3,83 g	18,26 g 7,97 g 3,32 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
55,24 g 19,98 g 0,96 g	43,94 g 0,00 g 0,92 g	61,38 g 19,98 g 0,14 g	49,39 g 19,98 g 1,44 g	62,80 g 14,99 g 1,05 g		





Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00483) Gyermek (7-14)	Tejes zöldborsóleves, Bakonyi tokány, Körettészta, Ivólé	Orja csontleves, Kelkáposzta főzelék, Vagdalt , Sütemény	Szárzabbaleves, Paprikásburg debrecenivel, Savanyúság	Hamisgulyás, Rántott csirkemell , Fahéjas sültalma, Zöldborsófőzelék	Frankfurti leves, Mákos metélt , Gyümölcs leves										
		Energia: 3 032,94 Kcal / 12 677,69 KJ	Energia: 5 396,36 Kcal / 22 556,78 KJ	Energia: 7 312,47 Kcal / 30 566,12 KJ	Energia: 2 432,44 Kcal / 10 167,60 KJ	Energia: 1 032,07 Kcal / 4 314,05 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		90,77 g	65,10 g	18,63 g	41,62 g	518,06 g	71,78 g	290,28 g	623,74 g	2,82 g	83,28 g	37,35 g	5,44 g	31,65 g	40,82 g	9,71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	508,96 g	199,80 g	7,34 g	141,28 g	23,98 g	2,43 g	138,88 g	0,00 g	33,85 g	438,99 g	14,99 g	35,48 g	133,73 g	29,97 g	4,11 g	
	(00487) Gyermek (7-14) diétás	Ivólé, Tejes zöldborsóleves (lakt.me), Bakonyi tokány (diet), Tészta köret diet	Orja csontleves, Kelkáposzta főzelék, Vagdalt , Palacsinta	Szárzabbaleves, Paprikásburg debrecenivel, Savanyúság	Hamisgulyás, Rántott csirkemell , Fahéjas sültalma, Zöldborsófőzelék (lakt.ment.)	Gyümölcs leves, Frankfurti leves, Mákos tészta (diet tészta)										
		Energia: 2 112,63 Kcal / 8 830,79 KJ	Energia: 3 796,23 Kcal / 15 868,24 KJ	Energia: 7 312,47 Kcal / 30 566,12 KJ	Energia: 2 556,72 Kcal / 10 687,09 KJ	Energia: 990,39 Kcal / 4 139,83 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
56,80 g		52,72 g	14,56 g	58,72 g	219,23 g	28,21 g	290,28 g	623,74 g	2,82 g	94,78 g	41,95 g	8,68 g	30,99 g	36,82 g	7,69 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
344,32 g	199,80 g	2,86 g	396,94 g	0,00 g	41,72 g	138,88 g	0,00 g	33,85 g	447,54 g	14,99 g	35,88 g	132,97 g	29,97 g	4,11 g		





Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-14)	Fahéjas csiga	Lekváros kenyér, Alma	Olasz felvágott, Zsemle, Uborka(kígyó)	Pogácsa	Sajtkrém, Kifli
		Energia: 612,59 Kcal / 2 560,63 KJ	Energia: 137,23 Kcal / 573,62 KJ	Energia: 282,28 Kcal / 1 179,93 KJ	Energia: 3 062,09 Kcal / 12 799,54 KJ	Energia: 233,70 Kcal / 976,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,48 g 23,98 g 6,58 g	1,60 g 0,54 g 0,00 g	10,57 g 10,79 g 3,44 g	93,58 g 210,86 g 76,68 g	5,79 g 11,86 g 6,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	85,03 g 23,98 g 1,37 g	29,70 g 0,00 g 0,02 g	35,38 g 0,00 g 2,23 g	226,15 g 0,00 g 1,47 g	25,68 g 0,00 g 0,35 g	
	(00487) Gyermek (7-14) diétás	Sonka, Zsemle	Lekváros kenyér, Alma	Olasz felvágott, Zsemle, Uborka(kígyó)	Zsíros kenyér	Kifli, Flóra margarin tejmentes
		Energia: 184,29 Kcal / 770,33 KJ	Energia: 137,23 Kcal / 573,62 KJ	Energia: 282,28 Kcal / 1 179,93 KJ	Energia: 3 590,80 Kcal / 15 009,54 KJ	Energia: 310,84 Kcal / 1 299,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
6,90 g 1,78 g 0,09 g		1,60 g 0,54 g 0,00 g	10,57 g 10,79 g 3,44 g	0,40 g 398,80 g 147,88 g	4,20 g 21,31 g 5,70 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
34,96 g 0,00 g 1,06 g	29,70 g 0,00 g 0,02 g	35,38 g 0,00 g 2,23 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	25,20 g 0,00 g 0,30 g		

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

