



Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-14)	Tej 1,5%, Gabonapehely, csokis	Gyümölcsös tea , Vajkrém magyaros, Magvas Kenyér	Tejeskávé, sajtos kifli	Ivólé, Margarin light, Rozsos zsemle, felvágott	Kakaó isk, Vajkrém natur, Kalács
		Energia: 307,36 Kcal / 1 284,76 Kj	Energia: 2 515,78 Kcal / 10 515,96 Kj	Energia: 576,61 Kcal / 2 410,23 Kj	Energia: 997,64 Kcal / 4 170,14 Kj	Energia: 894,07 Kcal / 3 737,21 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,20 g 5,50 g 2,44 g	74,57 g 120,34 g 19,33 g	20,78 g 20,04 g 7,55 g	6,59 g 3,98 g 1,49 g	20,51 g 55,58 g 27,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	47,90 g 0,00 g 0,40 g	280,58 g 19,98 g 5,29 g	77,82 g 9,99 g 1,11 g	225,54 g 199,80 g 0,01 g	77,21 g 24,18 g 0,15 g	
	(00487) Gyermek (7-14) diétás	Gabonapehely, csokis, Tej (laktózmentes)	Gyümölcsös tea , Magvas Kenyér, Flóra margarin tejmentes	Tejeskávé laktózmentes, zsíroskenyér	Ivólé, Rozsos zsemle felvágott, Flóra margarin	Kakaó laktózmentes, Flóra margarin tejmentes , Zsemle
		Energia: 549,33 Kcal / 2 296,20 Kj	Energia: 2 326,60 Kcal / 9 725,19 Kj	Energia: 692,23 Kcal / 2 893,52 Kj	Energia: 4 459,98 Kcal / 18 642,72 Kj	Energia: 642,49 Kcal / 2 685,61 Kj
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
39,00 g 16,00 g 10,00 g		72,13 g 101,34 g 5,70 g	19,16 g 32,29 g 10,50 g	1,32 g 400,18 g 147,88 g	17,26 g 31,80 g 10,77 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	278,70 g 19,98 g 5,58 g	80,65 g 14,99 g 0,99 g	205,09 g 199,80 g 0,01 g	71,37 g 19,98 g 1,40 g		





Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00483) Gyermek (7-14)	Zöldségleves, Tejfölös ragu, Zöldségesbulgur, Savanyúság	Tarhonyaleves, Finomfőzelék, Sült sertés lapocka, Rántott alma	Almaleves, Zöldséges rakott tészta, szelt répa	Csontleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Limonádé	Babgulyás, Sajtos tészta, Alma
		Energia: 2 719,45 Kcal / 11 367,30 KJ	Energia: 5 421,50 Kcal / 22 661,87 KJ	Energia: 932,87 Kcal / 3 899,40 KJ	Energia: 798,72 Kcal / 3 338,65 KJ	Energia: 1 853,55 Kcal / 7 747,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		118,21 g 55,40 g 12,32 g	246,04 g 343,95 g 110,59 g	36,61 g 26,89 g 6,24 g	40,44 g 28,94 g 3,87 g	99,30 g 107,70 g 54,47 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	450,41 g 0,00 g 205,08 g	333,94 g 102,90 g 34,70 g	134,50 g 24,98 g 2,80 g	93,71 g 31,97 g 4,38 g	122,77 g 0,00 g 5,96 g	
	(00487) Gyermek (7-14) diétás	Zöldségleves, Zöldségesbulgur, Savanyúság, Sertés aprópecsenye	Tarhonyaleves, Sült sertés lapocka, Rántott alma, Finomfőzelék laktózmentes	Almaleves, Zöldséges rakott tészta, szelt répa	Csontleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb, Limonádé	Babgulyás, Alma, Mákos tészta (diét tészta)
		Energia: 2 363,83 Kcal / 9 880,81 KJ	Energia: 7 345,93 Kcal / 30 705,99 KJ	Energia: 932,87 Kcal / 3 899,40 KJ	Energia: 798,72 Kcal / 3 338,65 KJ	Energia: 1 147,19 Kcal / 4 795,25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
104,26 g 47,32 g 9,13 g		293,72 g 354,06 g 115,17 g	36,61 g 26,89 g 6,24 g	40,44 g 28,94 g 3,87 g	45,45 g 42,69 g 9,64 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
396,89 g 0,00 g 51,35 g	743,90 g 103,90 g 35,59 g	134,50 g 24,98 g 2,80 g	93,71 g 31,97 g 4,38 g	146,30 g 29,97 g 3,94 g		





Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-14)	Fánk	Zsemle, szalámi	Mákos kifli	Kenyér , Soproni felvágott	Pizzás csiga, Mandarin										
		Energia: 250,93 Kcal / 1 048,89 KJ	Energia: 122,49 Kcal / 512,01 KJ	Energia: 637,91 Kcal / 2 666,46 KJ	Energia: 1 569,04 Kcal / 6 558,59 KJ	Energia: 244,33 Kcal / 1 021,30 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,15 g	7,23 g	2,12 g	3,50 g	3,30 g	0,00 g	17,64 g	17,64 g	4,94 g	55,11 g	14,04 g	3,44 g	8,01 g	4,37 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35,01 g	0,00 g	1,80 g	18,80 g	0,00 g	0,00 g	101,93 g	35,96 g	0,28 g	303,69 g	0,00 g	7,01 g	41,27 g	0,00 g	0,00 g	
																
	(00487) Gyermek (7-14) diétás	Fánk	Zsemle, szalámi	Kakaós csiga	Kenyér , Soproni felvágott	Mandarin Palacsinta										
		Energia: 250,93 Kcal / 1 048,89 KJ	Energia: 3 073,05 Kcal / 12 845,35 KJ	Energia: 184,29 Kcal / 770,33 KJ	Energia: 1 569,04 Kcal / 6 558,59 KJ	Energia: 244,33 Kcal / 1 021,30 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
11,15 g		7,23 g	2,12 g	27,60 g	188,03 g	21,78 g	6,90 g	1,78 g	0,09 g	55,11 g	14,04 g	3,44 g	8,01 g	4,37 g	0,00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35,01 g	0,00 g	1,80 g	317,60 g	0,00 g	39,40 g	34,96 g	0,00 g	1,06 g	303,69 g	0,00 g	7,01 g	41,27 g	0,00 g	0,00 g		
																

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

