



Heti étlap 2018.02.19. - 2018.02.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00483) Gyermek (7-14)	Kifli, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Zsemle, Margarin Light, Párizsi	Kakaó isk, Májkrém, Tönkölykenyér	Gyümölcsös tea , Vajkrém magyaros, Zsemle	Tej, Kakaós csiga										
		Energia: 385,99 Kcal / 1 613,44 KJ	Energia: 967,17 Kcal / 4 042,77 KJ	Energia: 432,20 Kcal / 1 806,60 KJ	Energia: 641,48 Kcal / 2 681,39 KJ	Energia: 860,41 Kcal / 3 596,51 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	42,07 g	63,50 g	22,64 g	15,94 g	10,41 g	5,07 g	8,85 g	41,55 g	19,33 g	33,81 g	23,66 g	8,95 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	55,73 g	19,98 g	8,19 g	68,46 g	19,98 g	0,88 g	57,24 g	19,98 g	0,97 g	128,64 g	9,99 g	0,25 g	
	(00487) Gyermek (7-14) diétás	Tej laktózmentes, Zsemle	Citromos tea, Zsemle, Párizsi, Flóra margarin tejmentes	Májkrém, Tönkölykenyér, Kakaó laktózmentes	Gyümölcsös tea , Zsemle, Füstölt kolbász	Tej laktózmentes, Zsemle, Sonka										
		Energia: 359,49 Kcal / 1 502,67 KJ	Energia: 1 091,05 Kcal / 4 560,59 KJ	Energia: 432,20 Kcal / 1 806,60 KJ	Energia: 349,63 Kcal / 1 461,45 KJ	Energia: 364,29 Kcal / 1 522,73 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
16,46 g		9,93 g	4,56 g	42,11 g	77,15 g	26,34 g	15,94 g	10,41 g	5,07 g	11,00 g	9,17 g	2,88 g	17,10 g	10,18 g	4,65 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50,85 g	0,00 g	1,10 g	55,81 g	19,98 g	8,09 g	68,46 g	19,98 g	0,88 g	55,33 g	19,98 g	1,80 g	50,86 g	0,00 g	1,20 g		





Heti étlap 2018.02.19. - 2018.02.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00483) Gyermek (7-14)	Májgaluska leves isk, Székelykáposzta, Tejföl	Zöldségleves, Tökfőzelék (friss), Sertés pörkölt, Kakaós süti	Francia Hagymaleves, Marhapörkölt, Tarhonya, Savanyúság	Lebbencsleves, Töltött hal, Rizs, Tartármártás	Lencsegulyás, Tejberizs szóráttal, Gyümölcs leves										
		Energia: 722,25 Kcal / 3 019,01 KJ	Energia: 5 761,47 Kcal / 24 082,94 KJ	Energia: 1 385,90 Kcal / 5 793,06 KJ	Energia: 4 929,76 Kcal / 20 606,40 KJ	Energia: 1 507,23 Kcal / 6 300,22 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,02 g	41,22 g	13,63 g	75,01 g	459,15 g	75,18 g	57,63 g	47,20 g	13,21 g	398,11 g	229,49 g	114,66 g	66,74 g	32,86 g	9,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	57,04 g	0,00 g	7,41 g	332,51 g	19,98 g	38,60 g	183,00 g	0,00 g	34,97 g	316,72 g	2,00 g	10,82 g	235,44 g	24,98 g	31,93 g	
	(00487) Gyermek (7-14) diétás	Májgaluska leves isk, Székelykáposzta	Zöldségleves, Tökfőzelék TM., Sertés pörkölt, Palacsinta	Francia Hagymaleves, Marhapörkölt, Tarhonya, Savanyúság	Lebbencsleves, Töltött hal, Rizs	Lencsegulyás, Gyümölcs leves, Tejberizs szóráttal LM.										
		Energia: 663,39 Kcal / 2 772,97 KJ	Energia: 3 811,84 Kcal / 15 933,49 KJ	Energia: 1 385,90 Kcal / 5 793,06 KJ	Energia: 4 653,27 Kcal / 19 450,67 KJ	Energia: 1 507,23 Kcal / 6 300,22 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
29,40 g		35,90 g	11,06 g	55,40 g	222,37 g	31,20 g	57,63 g	47,20 g	13,21 g	396,79 g	201,01 g	109,14 g	66,74 g	32,86 g	9,61 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
55,78 g	0,00 g	3,03 g	396,76 g	2,00 g	43,59 g	183,00 g	0,00 g	34,97 g	313,04 g	0,00 g	10,77 g	235,44 g	24,98 g	31,93 g		





Heti étlap 2018.02.19. - 2018.02.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-14)	Fánk(különféle)			Croissant			Retek, Rozsos zsemle, Kockasajt			Kalács, Olasz felvágott, Répa			Szalámi, Vaj, Kenyér		
		Energia: 220,89 Kcal / 923,32 KJ			Energia: 240,19 Kcal / 1 003,99 KJ			Energia: 270,69 Kcal / 1 131,48 KJ			Energia: 348,22 Kcal / 1 455,56 KJ			Energia: 480,37 Kcal / 2 007,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,66 g	4,22 g	0,00 g	5,80 g	9,10 g	0,00 g	9,30 g	1,00 g	0,00 g	11,42 g	15,57 g	6,04 g	14,97 g	32,88 g	14,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36,37 g	0,00 g	0,00 g	31,70 g	0,00 g	0,00 g	55,80 g	0,00 g	0,15 g	40,18 g	4,20 g	1,28 g	30,57 g	0,00 g	2,39 g	
	(00487) Gyermek (7-14) diétás	Fánk(különféle)			Kenyér , Sonka			Zsíros zsemle, Retek			Olasz felvágott, Répa, Kenyér			Szalámi, Kenyér		
		Energia: 220,89 Kcal / 923,32 KJ			Energia: 151,66 Kcal / 633,94 KJ			Energia: 3 605,37 Kcal / 15 070,45 KJ			Energia: 253,19 Kcal / 1 058,33 KJ			Energia: 289,74 Kcal / 1 211,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
7,66 g		4,22 g	0,00 g	5,74 g	0,73 g	0,09 g	1,60 g	398,90 g	147,88 g	9,45 g	9,74 g	3,44 g	14,88 g	11,88 g	4,24 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
36,37 g	0,00 g	0,00 g	30,37 g	0,00 g	0,80 g	2,20 g	0,00 g	0,15 g	31,63 g	0,00 g	1,98 g	30,48 g	0,00 g	2,38 g		

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

