



### Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	Gyümölcs joghurt, Kifli			Kakaó isk, Kalács házi			Tej 1,5%, Párizsi, Zsemle			Tea, Kenyér , Halkrém			Tejeskávé , Margarin Light, Kenyér , Szalámi		
		Energia: 385,99 Kcal / 1 613,44 KJ			Energia: 598,11 Kcal / 2 500,10 KJ			Energia: 833,70 Kcal / 3 484,87 KJ			Energia: 571,71 Kcal / 2 389,75 KJ			Energia: 568,05 Kcal / 2 374,45 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	23,51 g	17,00 g	7,26 g	42,98 g	56,58 g	20,88 g	17,09 g	1,62 g	0,00 g	22,01 g	17,60 g	6,16 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	88,17 g	19,98 g	0,20 g	37,14 g	0,00 g	7,83 g	121,49 g	19,98 g	2,34 g	79,94 g	14,99 g	2,55 g	
	<b>(00487) Gyermek (7-14) diétás</b>	Kifli, Tej laktózmentes			Kenyér , Kakaó laktózmentes			Tej laktózmentes, Sonka, Kifli			Tea, Kenyér , Halkrém			Kenyér , Szalámi, Tejeskávé laktózmentes, Flóra margarin tejmentes		
		Energia: 300,21 Kcal / 1 254,88 KJ			Energia: 517,14 Kcal / 2 161,65 KJ			Energia: 460,37 Kcal / 1 924,35 KJ			Energia: 571,71 Kcal / 2 389,75 KJ			Energia: 691,18 Kcal / 2 889,13 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
14,34 g		8,71 g	4,56 g	19,44 g	10,07 g	5,07 g	35,54 g	16,91 g	7,44 g	17,09 g	1,62 g	0,00 g	20,35 g	33,10 g	10,87 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40,98 g	0,00 g	0,14 g	86,90 g	19,98 g	1,31 g	41,18 g	0,00 g	3,42 g	121,49 g	19,98 g	2,34 g	77,37 g	14,99 g	2,40 g		





### Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	<b>(00483) Gyermekek (7-14)</b>	Olasz zöldségleves isk, Galuska köret isk, Rózsa Sándor apr. pecsenye, Savanyúkáposzta saláta isk Energia: 19 340,60 Kcal / 80 843,71 KJ Fehérje 466,58 g Zsír 1 773,15 g T.Zsírsvav 643,27 g Szénhidrát 355,27 g Cukor 0,00 g Só 69,26 g	Májgaluska leves isk, Lencsefőzelék, Sült virsli, Almás sütemény Energia: 6 020,73 Kcal / 25 166,65 KJ Fehérje 88,05 g Zsír 536,82 g T.Zsírsvav 77,20 g Szénhidrát 209,02 g Cukor 26,98 g Só 4,36 g	Paradicsom leves isk, Párolt rizs, Vecsési Sertés szelet Energia: 980,62 Kcal / 4 098,99 KJ Fehérje 28,62 g Zsír 53,84 g T.Zsírsvav 11,94 g Szénhidrát 95,34 g Cukor 11,99 g Só 2,42 g	Zöldségleves, Almamártás, Sült csirkecomb, Tört burgonya Energia: 1 052,29 Kcal / 4 398,57 KJ Fehérje 46,31 g Zsír 36,06 g T.Zsírsvav 6,63 g Szénhidrát 134,00 g Cukor 7,99 g Só 5,46 g	Jókai bableves, Tejbedara szórattal, Alma Energia: 1 049,23 Kcal / 4 385,78 KJ Fehérje 40,06 g Zsír 34,39 g T.Zsírsvav 12,73 g Szénhidrát 144,41 g Cukor 24,98 g Só 2,25 g
	<b>(00487) Gyermekek (7-14) diétás</b>	Olasz zöldségleves isk, Galuska köret isk, Rózsa Sándor apr. pecsenye, Savanyúkáposzta saláta isk Energia: 19 248,10 Kcal / 80 457,06 KJ Fehérje 466,48 g Zsír 1 773,07 g T.Zsírsvav 643,25 g Szénhidrát 355,45 g Cukor 0,00 g Só 27,69 g	Májgaluska leves isk, Lencsefőzelék, Sült virsli, Almás sütemény Energia: 6 020,73 Kcal / 25 166,65 KJ Fehérje 88,05 g Zsír 536,82 g T.Zsírsvav 77,20 g Szénhidrát 209,02 g Cukor 26,98 g Só 4,36 g	Paradicsom leves isk, Párolt rizs, Vecsési Sertés szelet Energia: 980,62 Kcal / 4 098,99 KJ Fehérje 28,62 g Zsír 53,84 g T.Zsírsvav 11,94 g Szénhidrát 95,34 g Cukor 11,99 g Só 2,42 g	Zöldségleves, Almamártás, Sült csirkecomb, Tört burgonya Energia: 1 052,29 Kcal / 4 398,57 KJ Fehérje 46,31 g Zsír 36,06 g T.Zsírsvav 6,63 g Szénhidrát 134,00 g Cukor 7,99 g Só 5,46 g	Jókai bableves, Tejbedara szórattal, Alma Energia: 1 049,23 Kcal / 4 385,78 KJ Fehérje 40,06 g Zsír 34,39 g T.Zsírsvav 12,73 g Szénhidrát 144,41 g Cukor 24,98 g Só 2,25 g





### Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	<b>Sajtkrém, Kenyér , Mandarin</b>	<b>Pizzás csiga</b>	<b>Ízes bukta</b>	<b>Zsemle rozsos, Kockasajt, Retek</b>	<b>Tepertős pogácsa, Körte</b>
		Energia: 1 605,53 Kcal / 6 711,12 KJ	Energia: 122,49 Kcal / 512,01 KJ	Energia: 655,23 Kcal / 2 738,86 KJ	Energia: 162,10 Kcal / 677,58 KJ	Energia: 353,70 Kcal / 1 478,47 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		53,00 g    16,50 g    6,87 g	3,50 g    3,30 g    0,00 g	18,28 g    14,42 g    4,06 g	6,28 g    0,48 g    0,00 g	8,35 g    21,02 g    7,69 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
	309,10 g    0,00 g    7,36 g	18,80 g    0,00 g    0,00 g	113,34 g    14,99 g    0,13 g	32,98 g    0,00 g    1,00 g	32,45 g    0,00 g    0,42 g	
	<b>(00487) Gyermek (7-14) diétás</b>	<b>Kenyér , Mandarin, Parasztkolbász</b>	<b>Lekváros kenyér</b>	<b>Palacsinta</b>	<b>Zsemle rozsos, Retek, Flóra margarin tejmentes</b>	<b>Körte, Zsír, Kenyér</b>
		Energia: 1 603,60 Kcal / 6 703,05 KJ	Energia: 119,84 Kcal / 500,93 KJ	Energia: 3 073,05 Kcal / 12 845,35 KJ	Energia: 352,73 Kcal / 1 474,41 KJ	Energia: 550,16 Kcal / 2 299,67 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
57,35 g    14,58 g    3,41 g		1,40 g    0,34 g    0,00 g	27,60 g    188,03 g    21,78 g	6,34 g    21,48 g    5,70 g	8,93 g    31,11 g    11,09 g	
Szénhidrát    Cukor    Só		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
308,59 g    0,00 g    8,21 g	26,20 g    0,00 g    0,01 g	317,60 g    0,00 g    39,40 g	33,10 g    0,00 g    1,30 g	57,60 g    0,00 g    1,18 g		

.....  
Élelmezési osztv.

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

