



Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Gyümölcsös tea , Májkrémes kenyér			Tej 1,5%, Gabonapehely			Kakaó dobozos 0,5l-es, Kifli			Tejeskávé, Vajkrém natur, Kenyér , Zöldség			Citromos tea, Vajkrém natur, Sonka, Zsemle		
		Energia: 209,06 Kcal / 873,87 KJ			Energia: 176,33 Kcal / 737,06 KJ			Energia: 442,24 Kcal / 1 848,56 KJ			Energia: 901,27 Kcal / 3 767,31 KJ			Energia: 648,98 Kcal / 2 712,74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,43 g	0,82 g	0,00 g	7,02 g	1,45 g	0,24 g	21,64 g	2,81 g	1,35 g	23,07 g	48,35 g	23,35 g	9,91 g	41,96 g	19,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	45,59 g	19,98 g	0,61 g	33,59 g	0,00 g	0,04 g	82,08 g	30,50 g	0,56 g	92,39 g	9,99 g	1,73 g	57,10 g	19,98 g	1,13 g	
	Ebéd	Savanyúság, Sajttal Töltött szelet, Csontleves, Rizi-bizi			Spenótfőzelék, Burgonyaleves, Sütemény			Tojás leves, Csirkemell, Saláta, Ivólé			Zöldségleves, Zöldborsófőzelék, Csirke comb, Limonádé			Palócleves , Túrós csusza, Gyümölcs		
		Energia: 1 141,23 Kcal / 4 770,34 KJ			Energia: 828,67 Kcal / 3 463,84 KJ			Energia: 681,26 Kcal / 2 847,67 KJ			Energia: 1 019,42 Kcal / 4 261,18 KJ			Energia: 906,15 Kcal / 3 787,71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42,01 g	47,71 g	13,32 g	25,77 g	18,74 g	3,22 g	32,77 g	29,94 g	5,28 g	50,27 g	18,90 g	3,19 g	39,55 g	41,33 g	13,82 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
134,58 g	0,00 g	12,95 g	137,20 g	23,98 g	8,17 g	61,00 g	0,00 g	7,13 g	160,22 g	24,98 g	84,20 g	86,94 g	12,99 g	8,83 g		
Uzsonna	Sajtkrém, Zsemle, Gyümölcs			Margarin Light, Kenyér , Gyümölcs			Kakaós csiga			Zsíros kenyér, Ivólé			Túrókrém, Zsemle			
	Energia: 459,09 Kcal / 1 919,00 KJ			Energia: 455,38 Kcal / 1 903,49 KJ			Energia: 381,57 Kcal / 1 594,96 KJ			Energia: 315,08 Kcal / 1 317,03 KJ			Energia: 303,55 Kcal / 1 268,84 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	13,50 g	18,87 g	10,00 g	14,10 g	11,49 g	4,46 g	13,46 g	8,75 g	2,66 g	9,42 g	2,18 g	0,00 g	13,24 g	7,33 g	3,04 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
58,00 g	12,99 g	1,80 g	73,08 g	12,99 g	1,93 g	62,37 g	9,99 g	0,16 g	55,89 g	0,00 g	1,20 g	45,79 g	8,79 g	0,98 g		





Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Uzsonna					

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

