



### Heti étlap 2018.03.19. - 2018.03.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	<b>Tízórai</b>	Joghurt, Kifli	Gyümölcsös tea , Kakaós csiga	Tej 1,5%, Gabonapehely	Gyümölcsös tea , Májkrémes kenyér, Zöldség	Kakaó isk, Zsemle, Felvágott, Uborka, szeletelt										
		Energia: 177,21 Kcal / 740,74 KJ	Energia: 464,14 Kcal / 1 940,11 KJ	Energia: 176,33 Kcal / 737,06 KJ	Energia: 292,23 Kcal / 1 221,52 KJ	Energia: 560,95 Kcal / 2 344,77 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,80 g	0,48 g	0,16 g	13,55 g	8,77 g	2,66 g	7,02 g	1,45 g	0,24 g	7,94 g	1,37 g	0,22 g	24,53 g	18,83 g	7,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,74 g	0,00 g	0,50 g	82,66 g	29,97 g	0,16 g	33,59 g	0,00 g	0,04 g	61,54 g	19,98 g	0,87 g	72,67 g	19,98 g	2,32 g	
	<b>Ebéd</b>	Csontleves, Lecsós szelet, Tarhonya köret, Savanyúság	Májgaluska leves, Kelkáposzta főzelék, Vagdalt , Gyümölcs	Gulyásleves, Joghutos csirkemell, Zöldségesbulgur, Savanyúság	Zöldborsóleves, Paradicsomos húsgombóc, Burgonya	Tárkonyos sertésraguleves, Brokkolis rakott tészta, Gyümölcs										
		Energia: 826,68 Kcal / 3 455,52 KJ	Energia: 1 105,48 Kcal / 4 620,91 KJ	Energia: 1 263,33 Kcal / 5 280,72 KJ	Energia: 929,32 Kcal / 3 884,56 KJ	Energia: 927,22 Kcal / 3 875,78 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,09 g	35,46 g	6,99 g	46,14 g	43,22 g	12,06 g	69,68 g	36,53 g	5,97 g	47,44 g	21,35 g	3,10 g	38,34 g	41,75 g	12,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,35 g	0,00 g	7,24 g	131,15 g	12,99 g	10,63 g	160,69 g	0,00 g	124,11 g	134,68 g	0,00 g	11,58 g	98,03 g	12,99 g	5,70 g		
<b>Uzsonna</b>	Margarin Light, Zsemle, Szalámi, Zöldség	Magvas Kenyér, Szalámi, Vaj, Zöldség	Zsíros kenyér, Gyümölcs	Margarin Light, Kenyér , Csirkemell sonka, Gyümölcs	Lekváros levél											
	Energia: 426,23 Kcal / 1 781,64 KJ	Energia: 397,79 Kcal / 1 662,76 KJ	Energia: 410,88 Kcal / 1 717,48 KJ	Energia: 510,64 Kcal / 2 134,48 KJ	Energia: 290,71 Kcal / 1 215,17 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	17,93 g	16,48 g	5,09 g	14,12 g	26,73 g	10,53 g	14,09 g	6,59 g	3,13 g	22,60 g	12,89 g	4,92 g	2,83 g	18,78 g	2,12 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51,03 g	0,00 g	2,89 g	24,72 g	0,00 g	1,84 g	73,05 g	12,99 g	1,66 g	75,18 g	12,99 g	2,99 g	27,25 g	9,99 g	5,39 g		





### Heti étlap 2018.03.19. - 2018.03.23.

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

.....  
Élelmezési osztv.

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

