



Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Gyümölcsös tea , Margarin Light, Zsemle	Tej, Kifli, Kockasajt	Tejeskávét, Margarin Light, Kenyér , Felvágott	Gyümölcsös tea , Körözött, Zsemle, Müzli szelet	Kakaó isk, Margarin Light, Kenyér , Párizsi										
		Energia: 306,56 Kcal / 1 281,42 KJ	Energia: 301,07 Kcal / 1 258,47 KJ	Energia: 543,93 Kcal / 2 273,63 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 669,55 Kcal / 2 798,72 KJ										
		Fehérje 6,36 g	Zsír 6,45 g	T.Zsír 1,33 g	Fehérje 14,34 g	Zsír 8,71 g	T.Zsír 4,56 g	Fehérje 21,17 g	Zsír 17,49 g	T.Zsír 6,88 g	Fehérje 20,45 g	Zsír 11,25 g	T.Zsír 3,71 g	Fehérje 25,40 g	Zsír 24,07 g	T.Zsír 9,84 g
		Szénhidrát 55,27 g	Cukor 19,98 g	Só 1,23 g	Szénhidrát 40,98 g	Cukor 0,00 g	Só 0,34 g	Szénhidrát 74,81 g	Cukor 9,99 g	Só 2,33 g	Szénhidrát 80,69 g	Cukor 20,77 g	Só 80,22 g	Szénhidrát 87,03 g	Cukor 19,98 g	Só 2,92 g
Ebéd	Tarkabab leves, Rizses hús, Savanyúság	Lencsefőzelék, Grízgaluska leves, Vagdalt , Sütemény	Csontleves, Rántott szelet, Coeslaw saláta, Limonádé	Májgaluska leves, Almamártás, Sült hús, Zöldség	Vágott leves, Grízestészta, Gyümölcs											
	Energia: 1 158,81 Kcal / 4 843,83 KJ	Energia: 1 375,34 Kcal / 5 748,92 KJ	Energia: 872,76 Kcal / 3 648,14 KJ	Energia: 848,47 Kcal / 3 546,60 KJ	Energia: 633,48 Kcal / 2 647,95 KJ											
	Fehérje 41,59 g	Zsír 37,68 g	T.Zsír 6,96 g	Fehérje 62,84 g	Zsír 41,41 g	T.Zsír 10,19 g	Fehérje 35,13 g	Zsír 42,43 g	T.Zsír 10,97 g	Fehérje 69,74 g	Zsír 18,76 g	T.Zsír 5,23 g	Fehérje 15,50 g	Zsír 15,64 g	T.Zsír 5,41 g	
	Szénhidrát 161,50 g	Cukor 9,99 g	Só 9,64 g	Szénhidrát 185,74 g	Cukor 26,98 g	Só 5,94 g	Szénhidrát 86,50 g	Cukor 19,98 g	Só 11,51 g	Szénhidrát 104,52 g	Cukor 7,99 g	Só 16,94 g	Szénhidrát 106,13 g	Cukor 34,20 g	Só 3,56 g	





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek (7-14)	Uzsonna	Vajkrém magyaros, Kenyér , Zöldség			Sajtos kifli, Gyümölcs			Lekváros kenyér, Gyümölcs			Margarin Light, Kenyér , Ivólé			Gyümölcs, Pogácsa		
		Energia: 707,75 Kcal / 2 958,40 KJ			Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ			Energia: 286,52 Kcal / 1 197,65 KJ			Energia: 359,58 Kcal / 1 503,04 KJ			Energia: 1 251,33 Kcal / 5 230,56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,51 g	41,35 g	19,55 g	11,26 g	8,39 g	4,62 g	6,99 g	6,13 g	3,13 g	9,43 g	7,08 g	1,33 g	93,97 g	16,85 g	5,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68,55 g	0,00 g	1,44 g	42,90 g	12,99 g	0,49 g	48,65 g	12,99 g	0,51 g	55,92 g	0,00 g	1,47 g	208,60 g	12,99 g	4,14 g		

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

