



### Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00483) Gyermekek (7-14)</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcs joghurt, Kifli	Gyümölcsös tea , Pogácsa	Tej, Gabonapehely	Tejeskávés, Kifli	Ivólé, Vaj, Kenyér
		Energia: 385,99 Kcal / 1 613,44 KJ	Energia: 1 167,79 Kcal / 4 881,36 KJ	Energia: 342,63 Kcal / 1 432,19 KJ	Energia: 313,73 Kcal / 1 311,39 KJ	Energia: 442,17 Kcal / 1 848,27 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	88,47 g 11,08 g 2,69 g	16,20 g 9,40 g 4,56 g	12,70 g 7,31 g 3,80 g	9,48 g 16,18 g 6,77 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	206,44 g 19,98 g 3,65 g	47,90 g 0,00 g 0,34 g	48,92 g 9,99 g 0,29 g	55,95 g 0,00 g 1,20 g	
	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Csirkemáj Budapesti módra, Rizs, Savanyúság	Gombaleves, Paradicsomos káposzta, Sült oldalas, Főtt burgonya	Gyümölcs, Töltött szelet, Zöldségesbulgur, Savanyúság	Csontleves, Zöldbabfőzelék, Csirkemellsteak, Fahéjas rántott alma	Frankfurti leves, Mákos tészta, Gyümölcs
		Energia: 816,62 Kcal / 3 413,47 KJ	Energia: 977,89 Kcal / 4 087,58 KJ	Energia: 1 178,70 Kcal / 4 926,97 KJ	Energia: 1 276,08 Kcal / 5 334,01 KJ	Energia: 1 095,66 Kcal / 4 579,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		34,61 g 25,84 g 4,44 g	29,35 g 34,86 g 6,66 g	58,91 g 29,00 g 5,97 g	45,45 g 21,27 g 3,96 g	36,78 g 42,61 g 10,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
110,07 g 0,00 g 7,82 g	134,31 g 11,99 g 10,60 g	167,69 g 12,99 g 123,75 g	223,43 g 11,99 g 7,74 g	139,62 g 42,96 g 10,76 g		
<b>Uzsonna</b>	Pizzás csiga	Vajkrém natur, Zsemle, Müzli szelet	Margarin Light, Szalámi, Kenyér	Lekváros kenyér	Kakaós csiga	
	Energia: 268,16 Kcal / 1 120,91 KJ	Energia: 582,58 Kcal / 2 435,18 KJ	Energia: 408,34 Kcal / 1 706,86 KJ	Energia: 120,41 Kcal / 503,31 KJ	Energia: 381,57 Kcal / 1 594,96 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	7,41 g 14,06 g 4,39 g	9,35 g 41,99 g 19,62 g	16,66 g 15,20 g 4,87 g	1,40 g 0,34 g 0,00 g	13,46 g 8,75 g 2,66 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
28,26 g 9,99 g 0,26 g	41,11 g 0,79 g 0,98 g	50,73 g 0,00 g 2,84 g	26,20 g 0,00 g 0,02 g	62,37 g 9,99 g 0,16 g		





Heti étlap 2018.03.26. - 2018.03.30.

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

.....  
Élelmezési osztv.

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

