



Heti étlap 2018.04.16. - 2018.04.20.

		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, Vagdalt	Tojás leves, Csirkemell, Saláta, Ivólé	Zöldségleves, Zöldborsófőzelék, Csirke comb, Limonádé	Túrós csusza, Gyümölcs, Pandúrleves
		Energia: 1 141,23 Kcal / 4 770,34 KJ	Energia: 1 164,70 Kcal / 4 868,45 KJ	Energia: 681,26 Kcal / 2 847,67 KJ	Energia: 1 019,42 Kcal / 4 261,18 KJ	Energia: 974,74 Kcal / 4 074,41 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	41,12 g 38,97 g 9,11 g	32,77 g 29,94 g 5,28 g	50,27 g 18,90 g 3,19 g	37,19 g 50,50 g 16,89 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	159,93 g 23,98 g 10,84 g	61,00 g 0,00 g 7,13 g	160,22 g 24,98 g 84,20 g	91,18 g 12,99 g 7,08 g
	Uzsonna	Sajtkrém, Zsemle, Gyümölcs	Margarin Light, Kenyér , Gyümölcs	Kakaós csiga	Zsíros kenyér, Ivólé	Zsemle, Túrókrém
		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 2018.04.16. - 2018.04.20.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

