



Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermekek (7-14)	Tízórai	Gyümölcs joghurt, Kifli	Gyümölcsös tea , Pogácsa	Tej, Gabonapehely	Tejeskávé, 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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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	
	Ebéd	Zöldségleves, Csirkemáj Budapesti módra, Rizs, Savanyúság	Gombaleves, Paradicsomos káposzta, Sült oldalas, Főtt burgonya	Töltött szelet, Zöldségesbulgur, Savanyúság, Gyümölcs leves	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: 3 485,02 Kcal / 14 567,38 KJ	Energia: 1 276,08 Kcal / 5 334,01 KJ	Energia: 1 095,66 Kcal / 4 579,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,61 g 25,84 g 4,44 g	29,35 g 34,86 g 6,66 g	92,61 g 32,40 g 5,12 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	698,19 g 299,70 g 123,64 g	223,43 g 11,99 g 7,74 g	139,62 g 42,96 g 10,76 g		
Uzsonna	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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	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 2018.05.07. - 2018.05.11.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

