



### Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcsös tea , Margarin Light, Zsemle</b>	<b>Tej, Kifli, Kockasajt</b>	<b>Tejeskávét, Margarin Light, Kenyér , Felvágott</b>	<b>Gyümölcsös tea , Körözött, Zsemle, Müzli szelet</b>	<b>Kakaó isk, Margarin Light, Kenyér , Párizsi</b>
		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      Zsír      T.Zsír	Fehérje      Zsír      T.Zsír	Fehérje      Zsír      T.Zsír	Fehérje      Zsír      T.Zsír	Fehérje      Zsír      T.Zsír
		6,36 g      6,45 g      1,33 g	14,34 g      8,71 g      4,56 g	21,17 g      17,49 g      6,88 g	20,45 g      11,25 g      3,71 g	25,40 g      24,07 g      9,84 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
	55,27 g      19,98 g      1,23 g	40,98 g      0,00 g      0,34 g	74,81 g      9,99 g      2,33 g	80,69 g      20,77 g      80,22 g	87,03 g      19,98 g      2,92 g	
	<b>Ebéd</b>	<b>Tarkabab leves, Rizses hús, Savanyúság</b>	<b>Lencsefőzelék, Grízgaluska leves, Vagdalt , Sütemény</b>	<b>Csontleves, Rántott szelet, Coeslaw saláta, Limonádé</b>	<b>Májgaluska leves, Almamártás, Sült hús, Zöldség</b>	<b>Vágott leves, Grízestészta, Gyümölcs</b>
		Energia: 1 158,81 Kcal / 4 843,83 KJ	Energia: 1 375,35 Kcal / 5 748,96 KJ	Energia: 872,76 Kcal / 3 648,14 KJ	Energia: 848,47 Kcal / 3 546,60 KJ	Energia: 633,49 Kcal / 2 647,99 KJ
		Fehérje      Zsír      T.Zsír	Fehérje      Zsír      T.Zsír	Fehérje      Zsír      T.Zsír	Fehérje      Zsír      T.Zsír	Fehérje      Zsír      T.Zsír
41,59 g      37,68 g      6,96 g		62,84 g      41,42 g      10,20 g	35,13 g      42,43 g      10,97 g	69,74 g      18,76 g      5,23 g	15,50 g      15,65 g      5,42 g	
Szénhidrát      Cukor      Só		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	
161,50 g      9,99 g      9,64 g	185,74 g      26,98 g      5,95 g	86,50 g      19,98 g      11,51 g	104,52 g      7,99 g      16,94 g	106,13 g      34,21 g      3,57 g		





### Heti étlap 2018.05.14. - 2018.05.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	<b>Uzsonna</b>	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

