



Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Gyümölcsös tea , Kifli, Kockasajt	Tej, Cukrospatkó	Kakaó isk, Sajtos roppancs	Tejeskávét, Kifli	Gyümölcsös tea , Sajtkrém, Kenyér , Gyümölcs										
		Energia: 202,78 Kcal / 847,62 KJ	Energia: 449,02 Kcal / 1 876,90 KJ	Energia: 374,35 Kcal / 1 564,78 KJ	Energia: 313,73 Kcal / 1 311,39 KJ	Energia: 682,60 Kcal / 2 853,27 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,23 g	0,33 g	0,00 g	17,61 g	22,46 g	8,95 g	13,20 g	13,81 g	6,33 g	12,70 g	7,31 g	3,80 g	16,93 g	25,86 g	14,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		45,37 g	19,98 g	0,00 g	44,16 g	9,99 g	0,60 g	48,87 g	19,98 g	0,42 g	48,92 g	9,99 g	0,29 g	94,34 g	32,97 g	2,25 g
	Ebéd	Pirosborsóleves, Vadas apróhús, Tészta köret, Gyümölcs	Orja csontleves, Sárgaborsó főzelék, Sült virsli, Sütemény	Paradicsom leves, Rántott sajt, Rizs, Tartármártás	Lebbencsleves, Tökfőzelék, Sertés pörkölt, Gyümölcs	Jókai bableves, Diósmetélt, Gyümölcs										
		Energia: 1 581,82 Kcal / 6 612,01 KJ	Energia: 1 167,82 Kcal / 4 881,49 KJ	Energia: 1 482,90 Kcal / 6 198,52 KJ	Energia: 941,34 Kcal / 3 934,80 KJ	Energia: 1 368,91 Kcal / 5 722,04 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		71,54 g	78,64 g	24,94 g	55,02 g	31,87 g	7,37 g	43,37 g	88,11 g	24,40 g	30,82 g	49,13 g	16,68 g	49,37 g	59,24 g	16,71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		144,75 g	15,99 g	85,72 g	163,67 g	23,98 g	5,75 g	127,26 g	13,99 g	5,27 g	91,77 g	14,99 g	16,57 g	157,62 g	37,97 g	9,39 g
	Uzsonna	Margarin Light, Kenyér , Felvágott	Vajkrém natur, Kenyér , Zöldség	Pizzás csiga	Ízes bukta	Túrós batyu										
		Energia: 391,18 Kcal / 1 635,13 KJ	Energia: 707,75 Kcal / 2 958,40 KJ	Energia: 268,16 Kcal / 1 120,91 KJ	Energia: 658,37 Kcal / 2 751,99 KJ	Energia: 918,83 Kcal / 3 840,71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,34 g	13,68 g	4,25 g	14,51 g	41,35 g	19,55 g	7,41 g	14,06 g	4,39 g	18,28 g	14,42 g	4,06 g	35,23 g	40,17 g	15,18 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51,20 g		0,00 g	2,44 g	68,55 g	0,00 g	1,44 g	28,26 g	9,99 g	0,26 g	113,34 g	35,79 g	0,31 g	103,39 g	24,98 g	2,32 g	





Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

