



Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	<b>Tízórai</b>	Karamell, Kifli	Gyümölcsös tea , Vaj, Kenyér	Tej 1,5%, Zsemle	Kakaó isk, Sajtkrém, Kenyér	Gyümölcsös tea , Margarin Light, Szalámi, Zsemle
		Energia: 401,45 Kcal / 1 678,06 KJ	Energia: 699,19 Kcal / 2 922,61 KJ	Energia: 194,05 Kcal / 811,13 KJ	Energia: 631,93 Kcal / 2 641,47 KJ	Energia: 425,63 Kcal / 1 779,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,34 g 8,71 g 4,56 g	17,15 g 15,62 g 6,77 g	7,28 g 1,98 g 0,24 g	21,09 g 21,62 g 11,94 g	14,51 g 15,95 g 4,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	65,96 g 24,98 g 0,34 g	121,55 g 19,98 g 2,34 g	36,54 g 0,00 g 1,00 g	87,50 g 19,98 g 1,86 g	55,37 g 19,98 g 2,63 g	
	<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves, Tejfölös sertésszelet, Tészta köret, Zöldség	Orja csontleves, Rakott zöldbab, Sütemény	Brokkolikrémleves, Töltött hal, Burgonya, Tartármártás	Karfiolkrémleves, Burgonya főzelék, Stefánia marhasült, Ivólé	Gulyásleves, Sajtos tészta, Gyümölcs
		Energia: 1 145,51 Kcal / 4 788,23 KJ	Energia: 916,43 Kcal / 3 830,68 KJ	Energia: 2 176,51 Kcal / 9 097,81 KJ	Energia: 960,68 Kcal / 4 015,64 KJ	Energia: 553,07 Kcal / 2 311,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		41,07 g 47,90 g 12,50 g	30,67 g 31,70 g 8,37 g	220,48 g 67,23 g 9,45 g	34,39 g 41,86 g 8,08 g	21,01 g 23,06 g 8,82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
135,51 g 0,00 g 10,35 g	125,50 g 23,98 g 4,45 g	168,98 g 2,00 g 15,03 g	94,00 g 0,00 g 7,16 g	63,90 g 12,99 g 2,19 g		
<b>Uzsonna</b>	Vajkrém magyaros, Kenyér , Zöldség	Margarin Light, Kenyér , Csirkemell sonka, Gyümölcs	Körözött, Kenyér , Zöldség	Pizzás csiga	Lekváros levél	
	Energia: 660,11 Kcal / 2 759,26 KJ	Energia: 314,82 Kcal / 1 315,95 KJ	Energia: 551,39 Kcal / 2 304,81 KJ	Energia: 122,49 Kcal / 512,01 KJ	Energia: 290,71 Kcal / 1 215,17 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	12,98 g 40,95 g 19,33 g	15,80 g 12,25 g 4,92 g	25,52 g 10,59 g 3,64 g	3,50 g 3,30 g 0,00 g	2,83 g 18,78 g 2,12 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	





### Heti étlap 2018.06.04. - 2018.06.08.

	58,85 g	0,00 g	1,18 g	34,70 g	12,99 g	2,05 g	87,84 g	0,00 g	80,68 g	18,80 g	0,00 g	0,00 g	27,25 g	9,99 g	5,39 g

.....  
Élelmezési osztv.

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

