

Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		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-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		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	Tarkabab leves,Rizses hús, Savanyúság	Lencsefőzelék Grízgaluska leves Vagdalt,Sütemény	Csontleves, Rántott szelet Törtburgonya Limonádé	Májgaluska leves Almamártás,Sült hús, Zöldség	Ivólé Paprikás krumpli, virsli
		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-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		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	
		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-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		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 2018.06.11. - 2018.06.15.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

