



Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-----------------------------------|--------------------------|--|--|--|---|---|
| (00483) Gyermek (7-14) | Tízórai | Tej, Müzli | Tea , Rozsos zsemle, Kőrözött, Zöldség | Joghurt, Kifli | Tea , Margarin Light, Magvas Kenyér, Párizsi, Zöldség | Kakaó, Kenyér , Vajkrém magyaros, Zöldség |
| | | Energia: 204,14 Kcal / 853,31 KJ | Energia: 371,45 Kcal / 1 552,66 KJ | Energia: 177,21 Kcal / 740,74 KJ | Energia: 321,34 Kcal / 1 343,20 KJ | Energia: 785,60 Kcal / 3 283,81 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 10,79 g 8,86 g 4,85 g | 16,01 g 9,50 g 3,42 g | 9,80 g 0,48 g 0,16 g | 8,39 g 11,79 g 2,93 g | 18,65 g 49,98 g 24,62 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| | 20,06 g 0,79 g 0,35 g | 54,80 g 19,98 g 79,25 g | 32,74 g 0,00 g 0,50 g | 44,92 g 19,98 g 1,17 g | 64,37 g 19,98 g 0,84 g | |
| | | | | | | |
| | Ebéd | Grízgaluska leves, Marosmenti Sertésszelet, Párolt vegyes zöldkötet, Ivólé | Lebbencsleves, Burgonya főzelék, Sült csirkecomb, Sütemény | BrokkolikréMLEVES, Rizs, Édes-savanyú csirkemell | Marhacsont leves, Lencsefőzelék, Gyümölcs, Stefánia | Sertésragu leves, Zöldséges penne, Gyümölcs |
| | | Energia: 2 271,76 Kcal / 9 495,96 KJ | Energia: 1 120,77 Kcal / 4 684,82 KJ | Energia: 243,06 Kcal / 1 015,99 KJ | Energia: 1 182,73 Kcal / 4 943,81 KJ | Energia: 1 066,69 Kcal / 4 458,76 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| 75,78 g 34,04 g 7,49 g | | 45,49 g 38,61 g 8,18 g | 6,82 g 13,01 g 3,77 g | 64,50 g 39,43 g 8,91 g | 44,47 g 54,13 g 18,43 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 403,90 g 0,00 g 12,02 g | 145,03 g 23,98 g 10,30 g | 24,38 g 0,00 g 2,68 g | 132,96 g 15,99 g 7,60 g | 98,71 g 12,99 g 5,78 g | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|-----------------------------------|----------------|------------------------------------|---------|----------|------------------------------------|---------|----------|------------------------------------|---------|----------|------------------------------------|---------|----------|--------------------------------|--------|----------|
| (00483) Gyermek (7-14) | Uzsonna | Burgonyás pogácsa, Gyümölcs | | | Sajtos kifli, Gyümölcs | | | Rozsos zsemle, Sajtkrém, Felvágott | | | Kakaó, Zsemle | | | Banán, Müzli szelet | | |
| | | Energia: 566,39 Kcal / 2 367,51 KJ | | | Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ | | | Energia: 205,47 Kcal / 858,86 KJ | | | Energia: 453,16 Kcal / 1 894,21 KJ | | | Energia: 20,99 Kcal / 87,74 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 15,68 g | 22,96 g | 8,08 g | 11,26 g | 8,39 g | 4,62 g | 6,00 g | 14,92 g | 8,04 g | 17,20 g | 10,80 g | 5,07 g | 0,26 g | 0,02 g | 0,00 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 73,24 g | 12,99 g | 1,89 g | 42,90 g | 12,99 g | 0,49 g | 11,55 g | 0,00 g | 0,75 g | 71,25 g | 19,98 g | 1,30 g | 4,84 g | 0,00 g | 0,01 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

