



Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Kakaó, Briós	Tea , Margarin Light, Kalács, Párizsi	Joghurt, Kifli, Sonka	Tea , Vajkrém magyaros, Kenyér , Zöldség	Tea , Zsemle, Trapista sajt
		Energia: 656,50 Kcal / 2 744,17 KJ	Energia: 311,97 Kcal / 1 304,03 KJ	Energia: 180,41 Kcal / 754,11 KJ	Energia: 618,98 Kcal / 2 587,34 KJ	Energia: 448,00 Kcal / 1 872,64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		21,02 g 18,26 g 8,77 g	7,21 g 13,53 g 4,69 g	10,22 g 0,64 g 0,22 g	8,65 g 40,81 g 19,55 g	20,20 g 15,60 g 8,93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	101,24 g 35,45 g 1,23 g	39,84 g 22,08 g 0,95 g	32,74 g 0,00 g 0,57 g	53,42 g 19,98 g 0,62 g	56,04 g 19,98 g 2,17 g	
	Ebéd	Zöldborsó krémleves, Bulgur, Savanyúság, Dubari szelet	Csirke raguleves, Rakott burgonya	Tarhonyaleves, Paradicsomos káposzta, Sült csirkecomb	Grízgaluska leves, Rántott csirkemell, Zöldség, Ivólé	Gulyásleves, Sajtós tészta, Gyümölcs
		Energia: 1 229,00 Kcal / 5 137,22 KJ	Energia: 931,83 Kcal / 3 895,05 KJ	Energia: 887,68 Kcal / 3 710,50 KJ	Energia: 2 635,06 Kcal / 11 014,55 KJ	Energia: 1 923,47 Kcal / 8 040,10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		47,78 g 57,99 g 19,34 g	50,76 g 51,82 g 14,38 g	41,88 g 35,32 g 5,79 g	91,98 g 18,77 g 1,80 g	93,21 g 106,75 g 55,79 g
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
128,82 g 0,00 g 9,64 g	63,26 g 0,00 g 6,82 g	98,33 g 11,99 g 10,28 g	513,26 g 0,00 g 10,06 g	144,36 g 12,99 g 12,06 g		
Uzsonna	Túró Rudi, Kifli	Vajas pogácsa, Gyümölcs	Vajkrém natur, Zsemle, Sonka, Zöldség	Túrós batyu	Margarin Light, Kenyér, Szalámi	
	Energia: 229,99 Kcal / 961,36 KJ	Energia: 438,07 Kcal / 1 831,13 KJ	Energia: 576,71 Kcal / 2 410,65 KJ	Energia: 918,83 Kcal / 3 840,71 KJ	Energia: 188,05 Kcal / 786,05 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	8,34 g 5,71 g 0,00 g	11,76 g 21,87 g 10,63 g	9,97 g 41,75 g 19,39 g	35,23 g 40,17 g 15,18 g	9,01 g 14,48 g 4,87 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
35,28 g 0,00 g 0,00 g	47,83 g 12,99 g 1,70 g	39,45 g 0,00 g 1,04 g	103,39 g 24,98 g 2,32 g	5,19 g 0,00 g 1,79 g		





Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

