



## Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	<b>Tízórai</b>	Tej, Müzli	Tea , Sajtkrém, Kenyér , Zöldség	Tejeskávé, Zsemle	Tea , Vajkrém natur, Kenyér , Szalámi	Tea , Pereg, sós
		Energia: 204,14 Kcal / 853,31 KJ	Energia: 259,22 Kcal / 1 083,54 KJ	Energia: 373,01 Kcal / 1 559,18 KJ	Energia: 654,88 Kcal / 2 737,40 KJ	Energia: 205,06 Kcal / 857,15 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav
		10,79 g    8,86 g    4,85 g	4,23 g    11,79 g    6,87 g	14,82 g    8,53 g    3,80 g	13,29 g    49,76 g    22,87 g	3,59 g    3,32 g    0,00 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	33,51 g    19,98 g    0,58 g	58,79 g    9,99 g    1,25 g	37,57 g    19,98 g    1,76 g	39,09 g    19,98 g    0,00 g	
						
	<b>Ebéd</b>	Marhacsont leves, Vecsési Sertés szelet, Bulgur, Ivólé	Zöldségleves, Rántott szelet, Burgonya, Párolt lila káposzta	Májgaluska leves, Stíriai metélt	Tojás leves, Lecsős szelet, Rizs, Sütemény	Darált hús leves, Káposztás tészta, Gyümölcs
		Energia: 482,34 Kcal / 2 016,18 KJ	Energia: 1 005,39 Kcal / 4 202,53 KJ	Energia: 898,49 Kcal / 3 755,69 KJ	Energia: 13 322,72 Kcal / 55 688,97 KJ	Energia: 815,11 Kcal / 3 407,16 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav
21,63 g    30,65 g    9,10 g		35,49 g    39,28 g    8,96 g	41,99 g    30,34 g    11,58 g	156,10 g    1 050,33 g    377,13 g	31,90 g    30,15 g    5,16 g	
Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só		
22,21 g    0,00 g    2,87 g	125,15 g    4,00 g    13,34 g	113,16 g    29,97 g    7,03 g	835,84 g    23,98 g    197,35 g	101,42 g    17,99 g    5,12 g		
						
<b>Uzsonna</b>	Fahéjas csiga	Mini pizza	Kalács, Párizsi, Zöldség	Túró Rudi, Kifli	Zsemle, Felvágott, Zöldség	
	Energia: 612,59 Kcal / 2 560,63 KJ	Energia: 204,07 Kcal / 853,01 KJ	Energia: 268,07 Kcal / 1 120,53 KJ	Energia: 229,99 Kcal / 961,36 KJ	Energia: 261,95 Kcal / 1 094,95 KJ	
	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	
	13,48 g    23,98 g    6,58 g	6,30 g    8,60 g    0,00 g	10,62 g    9,16 g    3,58 g	8,34 g    5,71 g    0,00 g	11,55 g    6,41 g    1,75 g	
Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só		
85,03 g    23,98 g    1,37 g	23,70 g    0,00 g    0,00 g	35,47 g    2,10 g    0,94 g	35,28 g    0,00 g    0,00 g	39,04 g    0,00 g    1,56 g		





Heti étlap 2018.10.29. - 2018.11.02.

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

.....  
Élelmezési osztv.

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

