



## Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea , Vajkrém magyaros, Kenyér , Zöldség			Kakaó, Kifli			Tea , Margarin Light, Kenyér , Szalámi			Tea , Trapista sajt, Zsemle			Tea , Margarin Light, Kenyér , Párizsi, Zöldség		
		Energia: 557,13 Kcal / 2 328,80 KJ			Energia: 393,88 Kcal / 1 646,42 KJ			Energia: 295,09 Kcal / 1 233,48 KJ			Energia: 448,00 Kcal / 1 872,64 KJ			Energia: 323,15 Kcal / 1 350,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,33 g	40,35 g	19,33 g	15,08 g	9,58 g	5,07 g	9,95 g	14,58 g	4,87 g	20,20 g	15,60 g	8,93 g	8,88 g	11,09 g	3,61 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	41,22 g 19,98 g 0,36 g			61,38 g 19,98 g 0,34 g			30,54 g 19,98 g 1,90 g			56,04 g 19,98 g 2,17 g			46,45 g 19,98 g 1,44 g			
	<b>Ebéd</b>	Pandúrleves, Tököfőzelék, Sült oldalas			Csontleves, Marhapörkölt, Bulgur, Savanyúság			Lebbencsleves, Zöldbabfőzelék, Sült csirkecomb, Sütemény			Paradicsom leves, Rizibizi, Töltött szelet			Gulyásleves, Szilvás gombóc, Gyümölcs		
		Energia: 739,71 Kcal / 3 091,99 KJ			Energia: 688,23 Kcal / 2 876,80 KJ			Energia: 911,20 Kcal / 3 808,82 KJ			Energia: 812,74 Kcal / 3 397,25 KJ			Energia: 1 382,34 Kcal / 5 778,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21,55 g	46,38 g	11,42 g	30,97 g	28,93 g	6,90 g	42,34 g	32,53 g	6,65 g	25,39 g	18,55 g	2,34 g	36,25 g	42,97 g	11,18 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
57,48 g 2,00 g 12,81 g			69,34 g 0,00 g 84,79 g			110,07 g 25,98 g 11,21 g			135,05 g 11,99 g 7,63 g			208,97 g 47,96 g 6,13 g				
<b>Uzsonna</b>	Kifli, Kockasajt, Gyümölcs			Margarin Light, Kenyér , Felvágott, Zöldség			Vaníliarúd			Kakaócsiga			Kifli, Gyümölcs			
	Energia: 286,32 Kcal / 1 196,82 KJ			Energia: 200,39 Kcal / 837,63 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ			Energia: 286,32 Kcal / 1 196,82 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	9,73 g	6,10 g	3,13 g	7,85 g	10,02 g	3,08 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	3,80 g	12,30 g	0,00 g	9,73 g	6,10 g	3,13 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
47,53 g 12,99 g 0,49 g			19,30 g 0,00 g 1,22 g			0,00 g 0,00 g 0,00 g			30,90 g 0,00 g 0,00 g			47,53 g 12,99 g 0,49 g				





## Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.09.

.....  
Élelmezési osztv.

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

