

Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Tea , Májkrémes kenyér	Tej, Gabonapehely	Joghurt, Kifli	Tea , Rozsos zsemle, Vaj, Csirkemell sonka, Zöldség	Kakaó, Kőrözött, Kenyér , Zöldség
		Energia: 209,06 Kcal / 873,87 KJ	Energia: 342,63 Kcal / 1 432,19 KJ	Energia: 177,21 Kcal / 740,74 KJ	Energia: 431,45 Kcal / 1 803,46 KJ	Energia: 604,77 Kcal / 2 527,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,43 g 0,82 g 0,00 g	16,20 g 9,40 g 4,56 g	9,80 g 0,48 g 0,16 g	12,02 g 8,51 g 3,56 g	28,81 g 19,14 g 8,71 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	45,59 g 19,98 g 0,61 g	47,90 g 0,00 g 0,34 g	32,74 g 0,00 g 0,50 g	76,01 g 19,98 g 0,43 g	78,60 g 19,98 g 79,97 g	
	Ebéd	Zöldbableves, Töltött szelet, Rizs, Savanyúság	Tarhonyaleves, Sárgaborsó főzelék, Rántott szelet, Ivólé	Roston sült csirkemellfilé, Majonézes burgonya, Saláta, Zellerkrémleves	Zöldborsófőzelék, Sült oldalas, Sütemény, Gyümölcs leves	Frankfurti leves, Grízestészta, Gyümölcs
		Energia: 272,48 Kcal / 1 138,97 KJ	Energia: 1 433,43 Kcal / 5 991,74 KJ	Energia: 731,72 Kcal / 3 058,59 KJ	Energia: 2 244,04 Kcal / 9 380,09 KJ	Energia: 1 379,77 Kcal / 5 767,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,95 g 8,89 g 1,22 g	63,48 g 50,57 g 11,22 g	17,05 g 42,01 g 8,86 g	77,58 g 33,98 g 6,85 g	29,63 g 28,62 g 7,57 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
37,57 g 0,02 g 3,97 g	170,58 g 0,00 g 9,83 g	69,10 g 0,00 g 7,07 g	401,22 g 28,98 g 83,07 g	248,69 g 137,59 g 10,67 g		
Uzsonna	Pogácsa, Gyümölcs	Zsemle, Vaj, Felvágott	Margarin Light, Kenyér , Szalámi, Zöldség	Mini pizza	Ivólé, Kakaós kalács	
	Energia: 1 251,33 Kcal / 5 230,56 KJ	Energia: 326,96 Kcal / 1 366,69 KJ	Energia: 123,72 Kcal / 517,15 KJ	Energia: 204,07 Kcal / 853,01 KJ	Energia: 1 520,31 Kcal / 6 354,90 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	93,97 g 16,85 g 5,82 g	7,69 g 17,13 g 7,35 g	4,52 g 8,81 g 2,74 g	6,30 g 8,60 g 0,00 g	45,46 g 37,69 g 19,17 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
208,60 g 12,99 g 4,14 g	35,12 g 0,00 g 1,16 g	6,38 g 0,00 g 0,95 g	23,70 g 0,00 g 0,00 g	240,50 g 9,99 g 88,57 g		





Heti étlap 2018.11.19. - 2018.11.23.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

