



Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Tej, Gabonapehely	Zsemle, Margarin Light, Felvágott, Tea	Tejeskávé, Vaj, Méz, Kenyér	Gyümölcsle, Magvas Kenyér, Májkrém, Zöldség	Kakaó, Kifli
		Energia: 277,92 Kcal / 1 161,71 KJ	Energia: 347,32 Kcal / 1 451,80 KJ	Energia: 459,47 Kcal / 1 920,58 KJ	Energia: 397,30 Kcal / 1 660,71 KJ	Energia: 393,88 Kcal / 1 646,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,80 g 9,00 g 4,56 g	9,09 g 9,64 g 2,50 g	11,25 g 21,24 g 10,57 g	8,63 g 22,77 g 0,00 g	15,08 g 9,58 g 5,07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	35,10 g 0,00 g 0,34 g	55,50 g 19,98 g 1,63 g	55,28 g 26,19 g 0,64 g	37,91 g 0,00 g 1,53 g	61,38 g 19,98 g 0,34 g	
	Ebéd	Karfiolleves, Zöldborsófőzelék, Sertés sült (egyben sütve), Ivólé	Pirosborsóleves, Rakott kelkáposzta, Sütemény	Orja csontleves, Meggy mártás, Rántott csirkemell	Gyümölcs leves, Sertés pörkölt, Tészta köret, Savanyúság	Jókai bableves, Rizskoch, Gyümölcs
		Energia: 1 242,57 Kcal / 5 193,94 KJ	Energia: 1 124,88 Kcal / 4 702,00 KJ	Energia: 1 085,87 Kcal / 4 538,94 KJ	Energia: 1 985,92 Kcal / 8 301,15 KJ	Energia: 1 327,86 Kcal / 5 550,45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		55,68 g 42,39 g 10,95 g	42,69 g 41,59 g 11,34 g	47,49 g 18,46 g 3,51 g	67,29 g 45,90 g 12,80 g	49,91 g 52,58 g 18,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
149,53 g 5,00 g 86,14 g	143,14 g 23,98 g 6,68 g	180,14 g 20,98 g 6,31 g	320,99 g 0,00 g 8,48 g	161,54 g 36,97 g 6,85 g		
Uzsonna	Zsíros kenyér, Lilahagyma	Túrókrém, Kifli	Mákos kifli	Ízes bukta	Margarin Light, Kenyér, Szalámi, Zöldség	
	Energia: 252,69 Kcal / 1 056,24 KJ	Energia: 244,27 Kcal / 1 021,05 KJ	Energia: 640,96 Kcal / 2 679,21 KJ	Energia: 658,37 Kcal / 2 751,99 KJ	Energia: 226,73 Kcal / 947,73 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	8,74 g 0,82 g 0,00 g	11,12 g 6,11 g 3,04 g	17,64 g 17,64 g 4,94 g	18,28 g 14,42 g 4,06 g	10,65 g 14,62 g 4,87 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
52,26 g 0,00 g 1,17 g	35,92 g 8,79 g 0,02 g	101,93 g 35,96 g 0,69 g	113,34 g 35,79 g 0,31 g	12,75 g 0,00 g 1,90 g		





Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.14.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

