

Heti étlap 2018.12.17. - 2018.12.19.



		hétfő			kedd			szerda		
<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	<b>Tízórai</b>	Kakaó, Briós			Tea , Margarin Light, Kalács, Párizsi			Joghurt, Kifli, Sonka		
		Energia: 656,50 Kcal / 2 744,17 Kj			Energia: 311,97 Kcal / 1 304,03 Kj			Energia: 180,41 Kcal / 754,11 Kj		
		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
		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
	<b>Ebéd</b>	Zöldborsó krémleves, Bulgur, Savanyúság, Dubari szelet			Csirkeraguleves, Rakott burgonya			Gulyásleves Lekváros bukta		
		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		
		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
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	
<b>Uzsonna</b>	Túró Rudi, Kifli			Vajas pogácsa, Gyümölcs						
	Energia: 229,99 Kcal / 961,36 Kj			Energia: 438,07 Kcal / 1 831,13 Kj			Energia: 576,71 Kcal / 2 410,65 Kj			
	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	
	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	





### Heti étlap 2018.12.17. - 2018.12.21.

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

.....  
Élelmezési osztv.

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

