

Heti étlap 2019.01.03. - 2019.01.04.



		csütörtök	péntek																																																
<b>(00483)</b> <b>Gyermek (7-14)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea , Vajkrém magyaros, Kenyér , Zöldség	Tea , Zsemle, Trapista sajt																																																
		Energia: 618,98 Kcal / 2 587,34 Kj	Energia: 448,00 Kcal / 1 872,64 Kj																																																
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>8,65 g</td> <td>40,81 g</td> <td>19,55 g</td> <td>20,20 g</td> <td>15,60 g</td> <td>8,93 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>53,42 g</td> <td>19,98 g</td> <td>0,62 g</td> <td>56,04 g</td> <td>19,98 g</td> <td>2,17 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	8,65 g	40,81 g	19,55 g	20,20 g	15,60 g	8,93 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	53,42 g	19,98 g	0,62 g	56,04 g	19,98 g	2,17 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>20,20 g</td> <td>15,60 g</td> <td>8,93 g</td> <td>15,60 g</td> <td>8,93 g</td> <td>20,20 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>56,04 g</td> <td>19,98 g</td> <td>2,17 g</td> <td>56,04 g</td> <td>19,98 g</td> <td>2,17 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	20,20 g	15,60 g	8,93 g	15,60 g	8,93 g	20,20 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	56,04 g	19,98 g	2,17 g	56,04 g	19,98 g	2,17 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																												
	8,65 g	40,81 g	19,55 g	20,20 g	15,60 g	8,93 g																																													
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																													
	53,42 g	19,98 g	0,62 g	56,04 g	19,98 g	2,17 g																																													
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																													
	20,20 g	15,60 g	8,93 g	15,60 g	8,93 g	20,20 g																																													
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																														
56,04 g	19,98 g	2,17 g	56,04 g	19,98 g	2,17 g																																														
<b>Ebéd</b>	Grízgaluska leves, Rántott csirkemell , Zöldség, Ivólé	Gulyásleves, Sajtos tészta, Gyümölcs																																																	
	Energia: 2 635,06 Kcal / 11 014,55 Kj	Energia: 1 923,47 Kcal / 8 040,10 Kj																																																	
	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>91,98 g</td> <td>18,77 g</td> <td>1,80 g</td> <td>93,21 g</td> <td>106,75 g</td> <td>55,79 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>513,26 g</td> <td>0,00 g</td> <td>10,06 g</td> <td>144,36 g</td> <td>12,99 g</td> <td>12,06 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	91,98 g	18,77 g	1,80 g	93,21 g	106,75 g	55,79 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	513,26 g	0,00 g	10,06 g	144,36 g	12,99 g	12,06 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>93,21 g</td> <td>106,75 g</td> <td>55,79 g</td> <td>106,75 g</td> <td>93,21 g</td> <td>55,79 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>144,36 g</td> <td>12,99 g</td> <td>12,06 g</td> <td>144,36 g</td> <td>12,99 g</td> <td>12,06 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	93,21 g	106,75 g	55,79 g	106,75 g	93,21 g	55,79 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	144,36 g	12,99 g	12,06 g	144,36 g	12,99 g	12,06 g	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																													
91,98 g	18,77 g	1,80 g	93,21 g	106,75 g	55,79 g																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																														
513,26 g	0,00 g	10,06 g	144,36 g	12,99 g	12,06 g																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																														
93,21 g	106,75 g	55,79 g	106,75 g	93,21 g	55,79 g																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																														
144,36 g	12,99 g	12,06 g	144,36 g	12,99 g	12,06 g																																														
<b>Uzsonna</b>	Túrós batyu	Margarin Light, Kenyér , Szalámi																																																	
	Energia: 918,83 Kcal / 3 840,71 Kj	Energia: 188,05 Kcal / 786,05 Kj																																																	
	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>35,23 g</td> <td>40,17 g</td> <td>15,18 g</td> <td>9,01 g</td> <td>14,48 g</td> <td>4,87 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>103,39 g</td> <td>24,98 g</td> <td>2,32 g</td> <td>5,19 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,79 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	35,23 g	40,17 g	15,18 g	9,01 g	14,48 g	4,87 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	103,39 g	24,98 g	2,32 g	5,19 g	0,00 g	1,79 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>9,01 g</td> <td>14,48 g</td> <td>4,87 g</td> <td>14,48 g</td> <td>9,01 g</td> <td>4,87 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>5,19 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,79 g</td> <td>5,19 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,79 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	9,01 g	14,48 g	4,87 g	14,48 g	9,01 g	4,87 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	5,19 g	0,00 g	1,79 g	5,19 g	0,00 g	1,79 g	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																													
35,23 g	40,17 g	15,18 g	9,01 g	14,48 g	4,87 g																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																														
103,39 g	24,98 g	2,32 g	5,19 g	0,00 g	1,79 g																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																														
9,01 g	14,48 g	4,87 g	14,48 g	9,01 g	4,87 g																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																														
5,19 g	0,00 g	1,79 g	5,19 g	0,00 g	1,79 g																																														





## Heti étlap 2018.12.31. - 2019.01.04.

.....  
Élelmezési osztv.

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

