



### Heti étlap 2019.01.07. - 2019.01.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea , Kenyér , Vajkrém natur	Tej, Müzli	Gyümölcslé, Magvas Kenyér, Margarin Light, Szalámi	Kakaó, Kuglóf	Tea , Túrókrém, Kifli										
		Energia: 511,33 Kcal / 2 137,36 Kj	Energia: 204,14 Kcal / 853,31 Kj	Energia: 320,72 Kcal / 1 340,61 Kj	Energia: 1 153,46 Kcal / 4 821,46 Kj	Energia: 326,84 Kcal / 1 366,19 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,29 g	40,18 g	19,33 g	10,79 g	8,86 g	4,85 g	9,04 g	14,62 g	3,45 g	35,98 g	30,95 g	15,47 g	11,21 g	6,13 g	3,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32,41 g	19,98 g	0,24 g	20,06 g	0,79 g	0,35 g	38,40 g	0,00 g	1,37 g	181,37 g	44,96 g	0,46 g	56,21 g	28,77 g	0,02 g	
	<b>Ebéd</b>	Csontleves, Székelykáposzta, Tejföl	Sajtkrémleves, Rántott csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Saláta	Burgonyaleves, Spenótfőzelék, Fasírt, Gyümölcs	Zöldborsóleves, Gyros tál, Rizs, Sütemény	Pulykaraguleves, Mákos tészta, Gyümölcs										
		Energia: 517,89 Kcal / 2 164,78 Kj	Energia: 1 491,68 Kcal / 6 235,22 Kj	Energia: 1 095,55 Kcal / 4 579,40 Kj	Energia: 1 165,91 Kcal / 4 873,50 Kj	Energia: 1 239,91 Kcal / 5 182,82 Kj										
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
20,35 g		36,04 g	11,26 g	66,43 g	66,13 g	15,38 g	42,36 g	44,46 g	12,24 g	42,94 g	31,76 g	8,75 g	47,69 g	41,03 g	10,24 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27,63 g	0,00 g	6,03 g	154,06 g	0,00 g	13,75 g	129,30 g	12,99 g	11,33 g	175,05 g	23,98 g	5,96 g	168,13 g	42,96 g	9,25 g		





### Heti étlap 2019.01.07. - 2019.01.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	<b>Uzsonna</b>	Kakaóscsiga			Kalács, Csirkemell sonka, Zöldség			Croissant, Mini dzsem			Margarin Light, Kenyér , Párizsi, Zöldség			Lekváros kifli		
		Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ			Energia: 197,52 Kcal / 825,63 KJ			Energia: 360,60 Kcal / 1 507,31 KJ			Energia: 125,83 Kcal / 525,97 KJ			Energia: 120,41 Kcal / 503,31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3,80 g	12,30 g	0,00 g	13,23 g	4,64 g	1,76 g	7,20 g	9,44 g	0,00 g	4,03 g	8,68 g	2,71 g	1,40 g	0,34 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,90 g	0,00 g	0,00 g	25,31 g	2,10 g	1,06 g	57,90 g	0,00 g	0,02 g	7,63 g	0,00 g	0,85 g	26,20 g	0,00 g	0,02 g		

.....  
Élelmezési osztv.

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

