



Heti étlap 2019.01.14. - 2019.01.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Tea , Májkrémes kenyér	Tea , Mogyorókrém, Kenyér	Kakaó, Kalács	Tea , Pizzás csiga	Tej, Csirkemell sonka, Rozsos zsemle										
		Energia: 209,06 Kcal / 873,87 KJ		Energia: 292,19 Kcal / 1 221,35 KJ		Energia: 394,61 Kcal / 1 649,47 KJ		Energia: 205,06 Kcal / 857,15 KJ		Energia: 312,96 Kcal / 1 308,17 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,43 g	0,82 g	0,00 g	3,74 g	9,48 g	0,00 g	14,48 g	12,42 g	6,37 g	3,59 g	3,32 g	0,00 g	21,13 g	10,07 g	5,02 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	47,51 g	34,38 g	0,23 g	55,76 g	22,08 g	0,34 g	39,09 g	19,98 g	0,00 g	34,08 g	0,00 g	1,40 g	
	Ebéd	Csontleves, Paradicsomos húsgombóc	Tarhonyaleves, Töltött hal, Bulgur, Savanyú uborka	Karfiolleves, Zöldséges penne, Sütemény	Zöldbableves, Almamártás, Rántott szelet	Vágott leves, Tejbedara szórattal, Gyümölcs										
		Energia: 2 466,33 Kcal / 10 309,26 KJ		Energia: 1 913,85 Kcal / 7 999,89 KJ		Energia: 945,69 Kcal / 3 952,98 KJ		Energia: 694,05 Kcal / 2 901,13 KJ		Energia: 1 021,06 Kcal / 4 268,03 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		104,86 g	97,66 g	26,76 g	219,12 g	34,99 g	2,24 g	32,32 g	30,96 g	8,29 g	24,97 g	35,29 g	10,05 g	31,28 g	25,02 g	10,42 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
288,06 g	0,00 g	398,65 g	179,49 g	0,00 g	19,58 g	132,86 g	23,98 g	5,08 g	67,71 g	8,09 g	3,79 g	165,71 g	37,97 g	3,64 g		
Uzsonna	Croissant, Gyümölcs	Felvágott, Zsemle, Zöldség	Margarin Light, Kenyér, Szalámi, Zöldség	Vajkrém natur, Rozsos zsemle, Felvágott	Sajtkrémes csiga											
	Energia: 406,30 Kcal / 1 698,33 KJ		Energia: 241,57 Kcal / 1 009,76 KJ		Energia: 258,32 Kcal / 1 079,78 KJ		Energia: 497,41 Kcal / 2 079,17 KJ		Energia: 231,10 Kcal / 966,00 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	11,39 g	14,89 g	3,13 g	10,18 g	4,81 g	1,17 g	11,90 g	14,73 g	4,87 g	7,66 g	43,46 g	20,50 g	6,90 g	7,70 g	0,00 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
54,15 g	12,99 g	0,49 g	38,93 g	0,00 g	1,36 g	19,06 g	0,00 g	2,02 g	18,31 g	0,00 g	0,41 g	31,60 g	0,00 g	0,00 g		





Heti étlap 2019.01.14. - 2019.01.18.

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

