



Heti étlap 2019.01.21. - 2019.01.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Tea , Ízes bukta	Tea , Zsíros kenyér, Zöldség	Tej, Burgonyás pogácsa	Tea , Margarin Light, Zsemle, Szalámi	Joghurt, Kifli
		Energia: 740,94 Kcal / 3 097,13 KJ	Energia: 410,51 Kcal / 1 715,93 KJ	Energia: 581,14 Kcal / 2 429,17 KJ	Energia: 425,63 Kcal / 1 779,13 KJ	Energia: 177,21 Kcal / 740,74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		18,37 g 14,44 g 4,06 g	12,10 g 1,37 g 0,22 g	20,29 g 25,57 g 9,51 g	14,51 g 15,95 g 4,87 g	9,80 g 0,48 g 0,16 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	133,63 g 55,77 g 0,31 g	86,84 g 19,98 g 1,43 g	66,69 g 0,00 g 1,74 g	55,37 g 19,98 g 2,63 g	32,74 g 0,00 g 0,50 g	
	Ebéd	Gyümölcs leves, Zöldborsós csirkemáj, Bulgur	Csontleves, Lencsefőzelék, Debreceni, Sütemény	Zöldségleves, Rakott kelkáposzta	Karfiolleves, Meggymártás, Rántott csirkemell	Frankfurti leves, Derelye, Gyümölcs
		Energia: 1 788,57 Kcal / 7 476,22 KJ	Energia: 1 397,70 Kcal / 5 842,39 KJ	Energia: 950,44 Kcal / 3 972,84 KJ	Energia: 1 316,10 Kcal / 5 501,30 KJ	Energia: 1 106,94 Kcal / 4 627,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
62,77 g 32,48 g 9,03 g		72,51 g 46,18 g 10,09 g	39,78 g 41,76 g 11,43 g	53,67 g 27,46 g 6,33 g	30,25 g 40,39 g 8,32 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
308,08 g 0,00 g 3,88 g	171,18 g 26,98 g 9,09 g	102,62 g 0,00 g 8,99 g	210,75 g 20,98 g 9,56 g	151,37 g 32,97 g 10,52 g		
Uzsonna	Vaj, Kenyér , Banán	Croissant	Tepertőkrém isk, Kenyér , Zöldség	Sajtos kifli, Kakaó	Lekváros levél	
	Energia: 221,51 Kcal / 925,91 KJ	Energia: 240,19 Kcal / 1 003,99 KJ	Energia: 318,49 Kcal / 1 331,29 KJ	Energia: 257,27 Kcal / 1 075,39 KJ	Energia: 290,71 Kcal / 1 215,17 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	2,87 g 14,26 g 6,77 g	5,80 g 9,10 g 0,00 g	8,54 g 17,49 g 6,36 g	12,67 g 3,60 g 2,03 g	2,83 g 18,78 g 2,12 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
20,08 g 0,00 g 0,36 g	31,70 g 0,00 g 0,00 g	31,35 g 0,00 g 2,10 g	43,25 g 12,20 g 0,23 g	27,25 g 9,99 g 5,39 g		





Heti étlap 2019.01.21. - 2019.01.25.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

