



Heti étlap 2019.01.28. - 2019.02.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Tej, Müzli	Tea , Sajtkrém, Kenyér , Zöldség	Tejeskávé, Zsemle	Tea , Vajkrém natur, Kenyér , Szalámi	Tea , Perek, sós
		Energia: 204,14 Kcal / 853,31 KJ	Energia: 259,22 Kcal / 1 083,54 KJ	Energia: 373,01 Kcal / 1 559,18 KJ	Energia: 654,88 Kcal / 2 737,40 KJ	Energia: 205,06 Kcal / 857,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10,79 g 8,86 g 4,85 g	4,23 g 11,79 g 6,87 g	14,82 g 8,53 g 3,80 g	13,29 g 49,76 g 22,87 g	3,59 g 3,32 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	20,06 g 0,79 g 0,35 g	33,51 g 19,98 g 0,58 g	58,79 g 9,99 g 1,25 g	37,57 g 19,98 g 1,76 g	39,09 g 19,98 g 0,00 g	
	Ebéd	Marhacsont leves, Vecsési Sertés szelet, Bulgur, Ivólé	Zöldségleves, Rántott szelet, Burgonya, Párolt lila káposzta	Májgaluska leves, Stíriai metélt	Tojás leves, Lecsős szelet, Rizs, Sütemény	Darált hús leves, Káposztás tészta, Gyümölcs
		Energia: 482,34 Kcal / 2 016,18 KJ	Energia: 1 005,39 Kcal / 4 202,53 KJ	Energia: 898,49 Kcal / 3 755,69 KJ	Energia: 13 322,72 Kcal / 55 688,97 KJ	Energia: 815,11 Kcal / 3 407,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
21,63 g 30,65 g 9,10 g		35,49 g 39,28 g 8,96 g	41,99 g 30,34 g 11,58 g	156,10 g 1 050,33 g 377,13 g	31,90 g 30,15 g 5,16 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
22,21 g 0,00 g 2,87 g	125,15 g 4,00 g 13,34 g	113,16 g 29,97 g 7,03 g	835,84 g 23,98 g 197,35 g	101,42 g 17,99 g 5,12 g		
Uzsonna	Fahéjas csiga	Mini pizza	Kalács, Párizsi, Zöldség	Túró Rudi, Kifli	Zsemle, Felvágott, Zöldség	
	Energia: 612,59 Kcal / 2 560,63 KJ	Energia: 204,07 Kcal / 853,01 KJ	Energia: 268,07 Kcal / 1 120,53 KJ	Energia: 229,99 Kcal / 961,36 KJ	Energia: 261,95 Kcal / 1 094,95 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	13,48 g 23,98 g 6,58 g	6,30 g 8,60 g 0,00 g	10,62 g 9,16 g 3,58 g	8,34 g 5,71 g 0,00 g	11,55 g 6,41 g 1,75 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
85,03 g 23,98 g 1,37 g	23,70 g 0,00 g 0,00 g	35,47 g 2,10 g 0,94 g	35,28 g 0,00 g 0,00 g	39,04 g 0,00 g 1,56 g		





Heti étlap 2019.01.28. - 2019.02.01.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

