

Heti étlap 2019.02.04. - 2019.02.08.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-----------------------------------|--------------------------------------|--|--|---|--|--|
| (00483) Gyermek (7-14) | Tízórai | Tea , Májkrémes kenyér | Tej, Gabonapehely | Joghurt, Kifli | Tea , Rozsos zsemle, Vaj, Csirkemell sonka, Zöldség | Kakaó, Kőrözött, Kenyér , Zöldség |
| | | Energia: 209,06 Kcal / 873,87 KJ | Energia: 342,63 Kcal / 1 432,19 KJ | Energia: 177,21 Kcal / 740,74 KJ | Energia: 431,45 Kcal / 1 803,46 KJ | Energia: 604,77 Kcal / 2 527,94 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 | 16,20 g 9,40 g 4,56 g | 9,80 g 0,48 g 0,16 g | 12,02 g 8,51 g 3,56 g | 28,81 g 19,14 g 8,71 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 | 47,90 g 0,00 g 0,34 g | 32,74 g 0,00 g 0,50 g | 76,01 g 19,98 g 0,43 g | 78,60 g 19,98 g 79,97 g | |
| | | | | | | |
| | Ebéd | Zöldbableves, Töltött szelet, Rizs, Savanyúság | Tarhonyaleves, Sárgaborsó főzelék, Rántott szelet, Ivólé | Roston sült csirkemellfilé, Majonézes burgonya, Saláta, Zellerkrémleves | Zöldborsófőzelék, Sült oldalas, Sütemény, Gyümölcs leves | Frankfurti leves, Grízestészta, Gyümölcs |
| | | Energia: 272,48 Kcal / 1 138,97 KJ | Energia: 1 433,43 Kcal / 5 991,74 KJ | Energia: 731,72 Kcal / 3 058,59 KJ | Energia: 2 244,04 Kcal / 9 380,09 KJ | Energia: 1 379,77 Kcal / 5 767,44 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír |
| | | 9,95 g 8,89 g 1,22 g | 63,48 g 50,57 g 11,22 g | 17,05 g 42,01 g 8,86 g | 77,58 g 33,98 g 6,85 g | 29,63 g 28,62 g 7,57 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 37,57 g 0,02 g 3,97 g | 170,58 g 0,00 g 9,83 g | 69,10 g 0,00 g 7,07 g | 401,22 g 28,98 g 83,07 g | 248,69 g 137,59 g 10,67 g | | |
| | | | | | | |
| Uzsonna | Pogácsa, Gyümölcs | Zsemle, Vaj, Felvágott | Margarin Light, Kenyér , Szalámi, Zöldség | Mini pizza | Ivólé, Kakaós kalács | |
| | Energia: 1 251,33 Kcal / 5 230,56 KJ | Energia: 326,96 Kcal / 1 366,69 KJ | Energia: 123,72 Kcal / 517,15 KJ | Energia: 204,07 Kcal / 853,01 KJ | Energia: 1 520,31 Kcal / 6 354,90 KJ | |
| | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | |
| | 93,97 g 16,85 g 5,82 g | 7,69 g 17,13 g 7,35 g | 4,52 g 8,81 g 2,74 g | 6,30 g 8,60 g 0,00 g | 45,46 g 37,69 g 19,17 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 208,60 g 12,99 g 4,14 g | 35,12 g 0,00 g 1,16 g | 6,38 g 0,00 g 0,95 g | 23,70 g 0,00 g 0,00 g | 240,50 g 9,99 g 88,57 g | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2019.02.04. - 2019.02.08.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

