



Heti étlap 2019.02.11. - 2019.02.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	<b>Tízórai</b>	Tej, Tepertős pogácsa	Tea , Margarin Light, Kenyér , Szalámi	Tea , Krémtúró, Magvas kifli	Tea , Lekváros kenyér	Kakaó, Rozsos zsemle, Vajkrém natur, Párizsi
		Energia: 501,30 Kcal / 2 095,43 KJ	Energia: 222,99 Kcal / 932,10 KJ	Energia: 305,90 Kcal / 1 278,66 KJ	Energia: 791,22 Kcal / 3 307,30 KJ	Energia: 747,34 Kcal / 3 123,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,15 g 29,02 g 12,25 g	5,84 g 10,70 g 3,45 g	12,44 g 9,49 g 4,77 g	16,72 g 21,70 g 2,12 g	17,44 g 53,09 g 25,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	41,35 g 0,00 g 1,35 g	25,44 g 19,98 g 1,23 g	41,86 g 28,30 g 0,24 g	128,64 g 29,97 g 5,39 g	49,06 g 19,98 g 0,81 g	
	<b>Ebéd</b>	Paradicsom leves, Sertés apró, Tészta köret, Savanyúság	Orja csontleves, Natúr szelet, Bulgur, Savanyúság	Zöldborsóleves, Brassói aprópecsenye, Sütemény	Tojás leves, Kelkáposzta főzelék, Sertés pörkölt	Lencseleves, Milánói makaróni, Ivólé
		Energia: 887,21 Kcal / 3 708,54 KJ	Energia: 527,89 Kcal / 2 206,58 KJ	Energia: 1 369,15 Kcal / 5 723,05 KJ	Energia: 1 035,27 Kcal / 4 327,43 KJ	Energia: 1 209,13 Kcal / 5 054,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31,70 g 41,61 g 9,04 g	28,22 g 23,29 g 4,04 g	43,33 g 52,74 g 13,49 g	35,70 g 57,66 g 13,19 g	50,11 g 52,90 g 15,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	95,10 g 11,99 g 10,60 g	52,49 g 0,00 g 3,09 g	176,86 g 23,98 g 5,34 g	91,72 g 0,00 g 9,07 g	123,50 g 3,40 g 8,41 g	
	<b>Uzsonna</b>	Kockasajt, Kifli	Kakaós csiga	Sajtkrém, Kenyér , Zöldség	Zsemle, Trapista sajt, Zöldség	Túró Rudi, Kifli
Energia: 120,21 Kcal / 502,48 KJ		Energia: 381,57 Kcal / 1 594,96 KJ	Energia: 145,08 Kcal / 606,43 KJ	Energia: 374,22 Kcal / 1 564,24 KJ	Energia: 229,99 Kcal / 961,36 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
4,14 g 0,31 g 0,00 g		13,46 g 8,75 g 2,66 g	2,90 g 11,66 g 6,87 g	18,08 g 10,51 g 5,58 g	8,34 g 5,71 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
25,08 g 0,00 g 0,00 g	62,37 g 9,99 g 0,16 g	6,91 g 0,00 g 0,47 g	51,38 g 0,00 g 1,95 g	35,28 g 0,00 g 0,00 g		





## Heti étlap 2019.02.11. - 2019.02.15.

.....  
Élelmezési osztv.

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

