



### Heti étlap 2019.02.18. - 2019.02.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	<b>Tízórai</b>	Tej, Müzli	Tea , Rozsos zsemle, Kőrözött, Zöldség	Joghurt, Kifli	Tea , Margarin Light, Magvas Kenyér, Párizsi, Zöldség	Kakaó, Kenyér , Vajkrém magyaros, Zöldség
		Energia: 204,14 Kcal / 853,31 KJ	Energia: 371,45 Kcal / 1 552,66 KJ	Energia: 177,21 Kcal / 740,74 KJ	Energia: 321,34 Kcal / 1 343,20 KJ	Energia: 785,60 Kcal / 3 283,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,79 g 8,86 g 4,85 g	16,01 g 9,50 g 3,42 g	9,80 g 0,48 g 0,16 g	8,39 g 11,79 g 2,93 g	18,65 g 49,98 g 24,62 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	54,80 g 19,98 g 79,25 g	32,74 g 0,00 g 0,50 g	44,92 g 19,98 g 1,17 g	64,37 g 19,98 g 0,84 g	
	<b>Ebéd</b>	Grízgaluska leves, Marosmenti Sertésszelet, Párolt vegyes zöldkötet, Ivólé	Lebbencsleves, Burgonya főzelék, Sült csirkecomb, Sütemény	BrokkolikréMLEVES, Rizs, Édes-savanyú csirkemell	Marhacsont leves, Lencsefőzelék, Gyümölcs, Stefánia	Sertésragu leves, Zöldséges penne, Gyümölcs
		Energia: 2 271,76 Kcal / 9 495,96 KJ	Energia: 1 120,77 Kcal / 4 684,82 KJ	Energia: 243,06 Kcal / 1 015,99 KJ	Energia: 1 182,73 Kcal / 4 943,81 KJ	Energia: 1 066,69 Kcal / 4 458,76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
75,78 g 34,04 g 7,49 g		45,49 g 38,61 g 8,18 g	6,82 g 13,01 g 3,77 g	64,50 g 39,43 g 8,91 g	44,47 g 54,13 g 18,43 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
403,90 g 0,00 g 12,02 g	145,03 g 23,98 g 10,30 g	24,38 g 0,00 g 2,68 g	132,96 g 15,99 g 7,60 g	98,71 g 12,99 g 5,78 g		





Heti étlap 2019.02.18. - 2019.02.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	<b>Uzsonna</b>	Burgonyás pogácsa, Gyümölcs			Sajtos kifli, Gyümölcs			Rozsos zsemle, Sajtkrém, Felvágott			Kakaó, Zsemle			Banán, Müzli szelet		
		Energia: 566,39 Kcal / 2 367,51 KJ			Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ			Energia: 205,47 Kcal / 858,86 KJ			Energia: 453,16 Kcal / 1 894,21 KJ			Energia: 20,99 Kcal / 87,74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,68 g	22,96 g	8,08 g	11,26 g	8,39 g	4,62 g	6,00 g	14,92 g	8,04 g	17,20 g	10,80 g	5,07 g	0,26 g	0,02 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,24 g	12,99 g	1,89 g	42,90 g	12,99 g	0,49 g	11,55 g	0,00 g	0,75 g	71,25 g	19,98 g	1,30 g	4,84 g	0,00 g	0,01 g		

.....  
Élelmezési osztv.

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

