



Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Tea , Májkrémes kenyér	Tea , Mogyorókrém, Kenyér	Tej, Csirkemell sonka Rozsos zsemle	Tea , Pizzás csiga	Kakaó, Kalács
		Energia: 209,06 Kcal / 873,87 KJ	Energia: 292,19 Kcal / 1 221,35 KJ	Energia: 394,61 Kcal / 1 649,47 KJ	Energia: 205,06 Kcal / 857,15 KJ	Energia: 312,96 Kcal / 1 308,17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,43 g 0,82 g 0,00 g	3,74 g 9,48 g 0,00 g	14,48 g 12,42 g 6,37 g	3,59 g 3,32 g 0,00 g	21,13 g 10,07 g 5,02 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	47,51 g 34,38 g 0,23 g	55,76 g 22,08 g 0,34 g	39,09 g 19,98 g 0,00 g	34,08 g 0,00 g 1,40 g	
	Ebéd	Csontleves, Paradicsomos húsgombóc	Tarhonyaleves, Töltött hal, Bulgur, Savanyú uborka	Karfiolleves, Zöldséges penne, Sütemény	Zöldbableves, Almamártás, Rántott szelet	Vágott leves, Tejbedara szórattal, Gyümölcs
		Energia: 2 466,33 Kcal / 10 309,26 KJ	Energia: 1 913,85 Kcal / 7 999,89 KJ	Energia: 945,69 Kcal / 3 952,98 KJ	Energia: 694,05 Kcal / 2 901,13 KJ	Energia: 1 021,06 Kcal / 4 268,03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		104,86 g 97,66 g 26,76 g	219,12 g 34,99 g 2,24 g	32,32 g 30,96 g 8,29 g	24,97 g 35,29 g 10,05 g	31,28 g 25,02 g 10,42 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
288,06 g 0,00 g 398,65 g	179,49 g 0,00 g 19,58 g	132,86 g 23,98 g 5,08 g	67,71 g 8,09 g 3,79 g	165,71 g 37,97 g 3,64 g		
Uzsonna	Croissant, Gyümölcs	Felvágott, Zsemle, Zöldség	Margarin Light, Kenyér, Szalámi, Zöldség	Vajkrém natur, Rozsos zsemle, Felvágott	Sajtkrémes csiga	
	Energia: 406,30 Kcal / 1 698,33 KJ	Energia: 241,57 Kcal / 1 009,76 KJ	Energia: 258,32 Kcal / 1 079,78 KJ	Energia: 497,41 Kcal / 2 079,17 KJ	Energia: 231,10 Kcal / 966,00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	11,39 g 14,89 g 3,13 g	10,18 g 4,81 g 1,17 g	11,90 g 14,73 g 4,87 g	7,66 g 43,46 g 20,50 g	6,90 g 7,70 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
54,15 g 12,99 g 0,49 g	38,93 g 0,00 g 1,36 g	19,06 g 0,00 g 2,02 g	18,31 g 0,00 g 0,41 g	31,60 g 0,00 g 0,00 g		





Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

