



Heti étlap 2019.03.25. - 2019.03.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Tea , Ízes bukta			Tea , Zsíros kenyér, Zöldség			Tej, Burgonyás pogácsa			Tea , Margarin Light, Zsemle, Szalámi			Joghurt, Kifli		
		Energia: 740,94 Kcal / 3 097,13 KJ			Energia: 410,51 Kcal / 1 715,93 KJ			Energia: 581,14 Kcal / 2 429,17 KJ			Energia: 425,63 Kcal / 1 779,13 KJ			Energia: 177,21 Kcal / 740,74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,37 g	14,44 g	4,06 g	12,10 g	1,37 g	0,22 g	20,29 g	25,57 g	9,51 g	14,51 g	15,95 g	4,87 g	9,80 g	0,48 g	0,16 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	133,63 g 55,77 g 0,31 g			86,84 g 19,98 g 1,43 g			66,69 g 0,00 g 1,74 g			55,37 g 19,98 g 2,63 g			32,74 g 0,00 g 0,50 g			
	Ebéd	Gyümölcs leves, Zöldborsós csirkemáj, Bulgur			Csontleves, Lencsefőzelék, Debreceni, Sütemény			Zöldségleves, Rakott kelkáposzta			Karfiolleves, Meggy mártás, Rántott csirkemell			Frankfurti leves, Derelye, Gyümölcs		
		Energia: 1 788,57 Kcal / 7 476,22 KJ			Energia: 1 397,70 Kcal / 5 842,39 KJ			Energia: 950,44 Kcal / 3 972,84 KJ			Energia: 1 316,10 Kcal / 5 501,30 KJ			Energia: 1 106,94 Kcal / 4 627,01 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
62,77 g		32,48 g	9,03 g	72,51 g	46,18 g	10,09 g	39,78 g	41,76 g	11,43 g	53,67 g	27,46 g	6,33 g	30,25 g	40,39 g	8,32 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
308,08 g 0,00 g 3,88 g			171,18 g 26,98 g 9,09 g			102,62 g 0,00 g 8,99 g			210,75 g 20,98 g 9,56 g			151,37 g 32,97 g 10,52 g				
Uzsonna	Vaj, Kenyér , Banán			Croissant			Tepertőkrém isk, Kenyér , Zöldség			Sajtos kifli, Kakaó			Lekváros levél			
	Energia: 221,51 Kcal / 925,91 KJ			Energia: 240,19 Kcal / 1 003,99 KJ			Energia: 318,49 Kcal / 1 331,29 KJ			Energia: 257,27 Kcal / 1 075,39 KJ			Energia: 290,71 Kcal / 1 215,17 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	2,87 g	14,26 g	6,77 g	5,80 g	9,10 g	0,00 g	8,54 g	17,49 g	6,36 g	12,67 g	3,60 g	2,03 g	2,83 g	18,78 g	2,12 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
20,08 g 0,00 g 0,36 g			31,70 g 0,00 g 0,00 g			31,35 g 0,00 g 2,10 g			43,25 g 12,20 g 0,23 g			27,25 g 9,99 g 5,39 g				





Heti étlap 2019.03.25. - 2019.03.29.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

