



Heti étlap 2019.04.01. - 2019.04.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Tej, Müzli	Tea , Sajtkrém, Kenyér , Zöldség	Tejeskávé, Zsemle	Tea , Vajkrém natur, Kenyér , Szalámi	Tea , Pereg, sós
		Energia: 204,14 Kcal / 853,31 KJ	Energia: 259,22 Kcal / 1 083,54 KJ	Energia: 373,01 Kcal / 1 559,18 KJ	Energia: 654,88 Kcal / 2 737,40 KJ	Energia: 205,06 Kcal / 857,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav
		10,79 g 8,86 g 4,85 g	4,23 g 11,79 g 6,87 g	14,82 g 8,53 g 3,80 g	13,29 g 49,76 g 22,87 g	3,59 g 3,32 g 0,00 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	33,51 g 19,98 g 0,58 g	58,79 g 9,99 g 1,25 g	37,57 g 19,98 g 1,76 g	39,09 g 19,98 g 0,00 g	
	Ebéd	Marhacsont leves, Vecsési Sertés szelet, Bulgur, Ivólé	Zöldségleves, Rántott szelet, Burgonya, Párolt lila káposzta	Májgaluska leves, Stíriai metélt	Darált hús leves, Lecsós szelet, Rizs, Sütemény	Tojás leves, Káposztás tészta, Gyümölcs
		Energia: 482,34 Kcal / 2 016,18 KJ	Energia: 1 005,39 Kcal / 4 202,53 KJ	Energia: 898,49 Kcal / 3 755,69 KJ	Energia: 13 322,72 Kcal / 55 688,97 KJ	Energia: 815,11 Kcal / 3 407,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav
21,63 g 30,65 g 9,10 g		35,49 g 39,28 g 8,96 g	41,99 g 30,34 g 11,58 g	156,10 g 1 050,33 g 377,13 g	31,90 g 30,15 g 5,16 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
22,21 g 0,00 g 2,87 g	125,15 g 4,00 g 13,34 g	113,16 g 29,97 g 7,03 g	835,84 g 23,98 g 197,35 g	101,42 g 17,99 g 5,12 g		
Uzsonna	Zsemle, felvágott, zöldség	Mini pizza	Kalács, Párizsi, Zöldség	Túró Rudi, Banán	Fahéjas csiga	
	Energia: 612,59 Kcal / 2 560,63 KJ	Energia: 204,07 Kcal / 853,01 KJ	Energia: 268,07 Kcal / 1 120,53 KJ	Energia: 229,99 Kcal / 961,36 KJ	Energia: 261,95 Kcal / 1 094,95 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	
	13,48 g 23,98 g 6,58 g	6,30 g 8,60 g 0,00 g	10,62 g 9,16 g 3,58 g	8,34 g 5,71 g 0,00 g	11,55 g 6,41 g 1,75 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
85,03 g 23,98 g 1,37 g	23,70 g 0,00 g 0,00 g	35,47 g 2,10 g 0,94 g	35,28 g 0,00 g 0,00 g	39,04 g 0,00 g 1,56 g		





Heti étlap 2019.04.01. - 2019.04.05.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

