

Heti étlap 2019.04.24. - 2019.04.26.



		szerda	csütörtök	péntek
<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	<b>Tízórai</b>	Joghurt, Kifli	Tea , Rozsos zsemle, Vaj, Csirkemell sonka, Zöldség	Kakaó, Körözött, Kenyér , Zöldség
		Energia: 177,21 Kcal / 740,74 Kj	Energia: 431,45 Kcal / 1 803,46 Kj	Energia: 604,77 Kcal / 2 527,94 Kj
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv
		9,80 g      0,48 g      0,16 g	12,02 g      8,51 g      3,56 g	28,81 g      19,14 g      8,71 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
	32,74 g      0,00 g      0,50 g	76,01 g      19,98 g      0,43 g	78,60 g      19,98 g      79,97 g	
	<b>Ebéd</b>	Roston sült csirkemellfilé, Majonézes burgonya, Saláta, Zellerkrémleves	Zöldborsófőzelék, Sült oldalás, Sütemény, Gyümölcs leves	Frankfurti leves, Grízestészta, Gyümölcs
		Energia: 731,72 Kcal / 3 058,59 Kj	Energia: 2 244,04 Kcal / 9 380,09 Kj	Energia: 1 379,77 Kcal / 5 767,44 Kj
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv
17,05 g      42,01 g      8,86 g		77,58 g      33,98 g      6,85 g	29,63 g      28,62 g      7,57 g	
Szénhidrát      Cukor      Só		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	
69,10 g      0,00 g      7,07 g	401,22 g      28,98 g      83,07 g	248,69 g      137,59 g      10,67 g		
<b>Uzsonna</b>	Margarin Light, Kenyér , Szalámi, Zöldség	Mini pizza	Ivólé, Kakaós kalács	
	Energia: 123,72 Kcal / 517,15 Kj	Energia: 204,07 Kcal / 853,01 Kj	Energia: 1 520,31 Kcal / 6 354,90 Kj	
	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	
	4,52 g      8,81 g      2,74 g	6,30 g      8,60 g      0,00 g	45,46 g      37,69 g      19,17 g	
	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	
6,38 g      0,00 g      0,95 g	23,70 g      0,00 g      0,00 g	240,50 g      9,99 g      88,57 g		





Heti étlap 2019.04.22. - 2019.04.26.

		szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)				

.....  
Élelmezési osztv.

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

