



Heti étlap 2019.06.11. - 2019.06.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai		Tej, Gabonapehely	Joghurt, Kifli	Tea , Rozsos zsemle, Vaj, Csirkemell sonka, Zöldség	Kakaó, Kőrözött, Kenyér , Zöldség										
		Energia: 209,06 Kcal / 873,87 KJ	Energia: 342,63 Kcal / 1 432,19 KJ	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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,43 g	0,82 g	0,00 g	16,20 g	9,40 g	4,56 g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	45,59 g	19,98 g	0,61 g	47,90 g	0,00 g	0,34 g	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	
	Ebéd		Tarhonyaleves, Sárgaborsó főzelék, Rántott szelet, Ivólé	Roston sült csirkemellfilé, Majonézes burgonya, Saláta, Zellerkrémleves	Zöldborsófőzelék, Sült oldalas, Sütemény, Gyümölcs leves	Frankfurti leves, Grízestészta, Gyümölcs										
		Energia: 272,48 Kcal / 1 138,97 KJ	Energia: 1 433,43 Kcal / 5 991,74 KJ	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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		9,95 g	8,89 g	1,22 g	63,48 g	50,57 g	11,22 g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,57 g	0,02 g	3,97 g	170,58 g	0,00 g	9,83 g	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		
Uzsonna		Zsemle, Vaj, Felvágott	Margarin Light, Kenyér , Szalámi, Zöldség	Mini pizza	Ivólé, Kakaós kalács											
	Energia: 1 251,33 Kcal / 5 230,56 KJ	Energia: 326,96 Kcal / 1 366,69 KJ	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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
	93,97 g	16,85 g	5,82 g	7,69 g	17,13 g	7,35 g	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
208,60 g	12,99 g	4,14 g	35,12 g	0,00 g	1,16 g	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 2019.04.15. - 2019.04.19.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

