



Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Tea , Májkrémes kenyér, Zöldség	Tej, Gabonapehely	Joghurt, Kifli	Tea , Rozsos zsemle, Csirkemell sonka, Zöldség	Kakaó, Kőrözött, Kenyér
		Energia: 292,23 Kcal / 1 221,52 KJ	Energia: 666,17 Kcal / 2 784,59 KJ	Energia: 177,21 Kcal / 740,74 KJ	Energia: 532,39 Kcal / 2 225,39 KJ	Energia: 1 576,09 Kcal / 6 588,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7,94 g 1,37 g 0,22 g	28,20 g 11,40 g 4,56 g	9,80 g 0,48 g 0,16 g	28,70 g 4,27 g 1,13 g	63,01 g 14,24 g 3,96 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	61,54 g 19,98 g 0,87 g	111,90 g 0,00 g 0,34 g	32,74 g 0,00 g 0,50 g	94,04 g 19,98 g 2,39 g	297,09 g 12,20 g 85,32 g	
	Ebéd	Csontleves, Töltött szelet, Rizs, Csemege uborka	Tarhonyaleves, Sárgaborsó főzelék, Sült csirkecomb, Limonádé	Brokkolikrémleves, Roston sült csirkemellfilé, Majonézes burgonya, Savanyúság	Gyümölcs leves, Zöldbabfőzelék, Sült oldalas, Gyümölcs	Frankfurti leves, Grízestészta
		Energia: 1 033,70 Kcal / 4 320,87 KJ	Energia: 1 223,29 Kcal / 5 113,35 KJ	Energia: 756,78 Kcal / 3 163,34 KJ	Energia: 1 779,18 Kcal / 7 436,97 KJ	Energia: 1 213,66 Kcal / 5 073,10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		32,13 g 8,73 g 1,01 g	68,46 g 34,72 g 6,01 g	23,17 g 43,23 g 8,38 g	55,47 g 37,36 g 10,22 g	24,04 g 22,83 g 4,44 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
205,67 g 0,00 g 18,41 g	157,04 g 19,98 g 11,48 g	66,62 g 0,00 g 4,93 g	300,34 g 14,99 g 5,81 g	226,24 g 124,60 g 10,18 g		
Uzsonna	Pogácsa, Gyümölcs	Zsemle, Margarin Light, Felvágott	Kenyér , Szalámi, Zöldség	Pizza szalámis	Kakaós kalács, Ivólé	
	Energia: 1 251,33 Kcal / 5 230,56 KJ	Energia: 427,80 Kcal / 1 788,20 KJ	Energia: 566,07 Kcal / 2 366,17 KJ	Energia: 3 224,88 Kcal / 13 480,00 KJ	Energia: 1 520,31 Kcal / 6 354,90 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	93,97 g 16,85 g 5,82 g	19,93 g 22,39 g 7,16 g	28,31 g 20,35 g 7,29 g	94,00 g 55,00 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	36,12 g 0,00 g 3,23 g	66,75 g 0,00 g 4,23 g	562,00 g 0,00 g 0,00 g	240,50 g 9,99 g 88,57 g		





Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

