



Heti étlap 2019.09.09. - 2019.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Gyümölcs, Tea , Pogácsa	Tej, Kifli, Párizsi, Zöldség	Ivólé, Kenyér , Lekvár	Tea , Krémtúró, Kalács	Kakaó, Zsemle, Zöldség, Vajkrém natur
		Energia: 1 333,90 Kcal / 5 575,70 KJ	Energia: 597,46 Kcal / 2 497,38 KJ	Energia: 435,49 Kcal / 1 820,35 KJ	Energia: 676,09 Kcal / 2 826,06 KJ	Energia: 916,14 Kcal / 3 829,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 94,06 g 16,87 g 5,82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,75 g 27,46 g 11,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,82 g 2,52 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,79 g 19,44 g 9,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,21 g 51,35 g 24,62 g
		Szénhidrát Cukor Só 228,89 g 32,97 g 4,14 g	Szénhidrát Cukor Só 57,13 g 0,00 g 2,88 g	Szénhidrát Cukor Só 82,09 g 0,00 g 1,22 g	Szénhidrát Cukor Só 101,24 g 35,29 g 0,04 g	Szénhidrát Cukor Só 89,20 g 19,98 g 1,57 g
	Ebéd	Paradicsom leves, Brassói aprópecsenye, Tepsis burgonya	Grízgaluska leves, Natúr szelet, Bulgur, Savanyúság	Tojás leves, Kelkáposzta főzelék, Sertés pörkölt	Gyümölcs leves, Petrezselymes rizs, Rántott csirkemell, Gyümölcs	Lencseleves hús nélkül, Bolognai spagetti, Ivólé
		Energia: 1 714,94 Kcal / 7 168,45 KJ	Energia: 2 553,94 Kcal / 10 675,47 KJ	Energia: 13 382,52 Kcal / 55 938,93 KJ	Energia: 2 387,30 Kcal / 9 978,91 KJ	Energia: 1 080,13 Kcal / 4 514,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 47,41 g 69,22 g 14,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 85,87 g 27,92 g 4,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 162,78 g 1 071,07 g 385,29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 92,21 g 50,12 g 10,83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 54,70 g 25,23 g 4,84 g
		Szénhidrát Cukor Só 221,57 g 25,98 g 12,90 g	Szénhidrát Cukor Só 495,46 g 0,00 g 7,11 g	Szénhidrát Cukor Só 802,82 g 0,00 g 202,41 g	Szénhidrát Cukor Só 386,50 g 12,99 g 7,98 g	Szénhidrát Cukor Só 149,12 g 3,00 g 79,61 g
	Uzsonna	Kockasajt, Kenyér , Zöldség	Kakaós csiga	Túró Rudi, Zsemle	Sonka, Trapista sajt, Kenyér	Gyümölcsjoghurt, Alma
		Energia: 327,94 Kcal / 1 370,79 KJ	Energia: 381,57 Kcal / 1 594,96 KJ	Energia: 289,27 Kcal / 1 209,15 KJ	Energia: 632,66 Kcal / 2 644,52 KJ	Energia: 200,90 Kcal / 839,76 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,01 g 1,35 g 0,22 g		Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,46 g 8,75 g 2,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,46 g 6,93 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,32 g 29,72 g 18,15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,99 g 6,19 g 3,13 g	
Szénhidrát Cukor Só 66,55 g 0,00 g 1,43 g		Szénhidrát Cukor Só 62,37 g 9,99 g 0,16 g	Szénhidrát Cukor Só 45,15 g 0,00 g 0,96 g	Szénhidrát Cukor Só 52,22 g 0,00 g 3,93 g	Szénhidrát Cukor Só 29,45 g 12,99 g 0,50 g	





Heti étlap 2019.09.09. - 2019.09.13.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

