



Heti étlap 2019.09.16. - 2019.09.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Tej, Müzli			Tea , Kenyér rozsos, Szalámi, Vaj			Joghurt, Kifli			Tea , Zsemle, Margarin Light, Sonka			Kakaó, Sajtos kifli		
		Energia: 204,14 Kcal / 853,31 KJ			Energia: 648,34 Kcal / 2 710,06 KJ			Energia: 177,21 Kcal / 740,74 KJ			Energia: 322,58 Kcal / 1 348,38 KJ			Energia: 402,13 Kcal / 1 680,90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,79 g	8,86 g	4,85 g	20,09 g	43,24 g	18,54 g	9,80 g	0,48 g	0,16 g	8,48 g	7,27 g	1,62 g	16,61 g	11,87 g	6,56 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	43,82 g	25,52 g	3,13 g	32,74 g	0,00 g	0,50 g	55,29 g	19,98 g	1,56 g	56,75 g	19,98 g	0,34 g	
	Ebéd	Lebbencsleves, Marosmenti Sertésszelet, Zöld köret, Ivólé			Gyümölcs leves, Burgonya főzelék, Stefánia			Zöldborsó krémleves, Gyümölcsös csirke, Rizs			Marhahús leves, Rántott csirkecomb, Francia saláta (friss), Sütemény			Sertésragu leves, Zöldséges penne, Gyümölcs		
		Energia: 666,74 Kcal / 2 786,97 KJ			Energia: 1 933,06 Kcal / 8 080,19 KJ			Energia: 655,74 Kcal / 2 740,99 KJ			Energia: 1 206,69 Kcal / 5 043,96 KJ			Energia: 1 066,69 Kcal / 4 458,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,18 g	34,20 g	9,00 g	65,61 g	37,86 g	7,55 g	25,50 g	15,63 g	5,77 g	46,67 g	63,45 g	11,22 g	44,47 g	54,13 g	18,43 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
52,19 g	0,00 g	7,76 g	319,65 g	0,00 g	4,67 g	102,24 g	0,39 g	3,46 g	109,50 g	28,98 g	9,15 g	98,71 g	12,99 g	5,78 g		
Uzsonna	Pogácsa, Gyümölcs			Kenyér , Vajkrém magyaros, Zöldség			Túrós batyu			Banán, Müzli szelet			Kenyér , Szeletelt sajt, Zöldség			
	Energia: 1 251,33 Kcal / 5 230,56 KJ			Energia: 660,11 Kcal / 2 759,26 KJ			Energia: 918,83 Kcal / 3 840,71 KJ			Energia: 209,94 Kcal / 877,55 KJ			Energia: 503,76 Kcal / 2 105,72 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	12,98 g	40,95 g	19,33 g	35,23 g	40,17 g	15,18 g	2,60 g	0,20 g	0,00 g	20,21 g	16,25 g	6,52 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	58,85 g	0,00 g	1,18 g	103,39 g	24,98 g	2,32 g	48,40 g	0,00 g	0,11 g	68,57 g	0,00 g	2,09 g		





Heti étlap 2019.09.16. - 2019.09.20.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

