



Heti étlap 2019.01.14 - 2019.01.18

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Tízórai	Búrkifli diós, Tej , Alma			Párizsi, Margarin , Citromos tea , Zsemle rozsos, Zöldhagyma			Csirkemell sonka, Zsemle, Jégcsap retek, Citromos tea			Citromos tea , Félbarna kenyér, Kenőmájás Gyulai, Retek			Zsemle rozsos, Citromos tea , vajkrém, Narancs		
		Energia: 422,44 Kcal / 1 765,80 KJ			Energia: 318,84 Kcal / 1 332,75 KJ			Energia: 226,84 Kcal / 948,19 KJ			Energia: 265,96 Kcal / 1 111,71 KJ			Energia: 403,09 Kcal / 1 684,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,80 g	4,30 g	1,63 g	9,94 g	12,58 g	4,08 g	6,83 g	1,59 g	0,00 g	9,80 g	8,83 g	3,80 g	7,07 g	16,70 g	7,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	78,10 g	0,00 g	1,87 g	41,04 g	9,99 g	1,16 g	45,98 g	9,99 g	1,02 g	36,46 g	9,99 g	1,83 g	54,48 g	9,99 g	0,87 g	
	Ebéd	Tárkonyos sertés raguleves, derelye			Tejszínes paraj főzelék, Félbarna kenyér, Húsleves			Félbarna kenyér, KarfiolkréMLEVES , Tarhonyás hús (marhahús) isk, vegyes vágott			Burgonyapüré , Gombaleves isk, Rántott hal			Grill csirkecomb , Párolt rizs vegyes , meggyleves mirelit		
		Energia: 887,36 Kcal / 3 709,16 KJ			Energia: 493,60 Kcal / 2 063,25 KJ			Energia: 895,75 Kcal / 3 744,24 KJ			Energia: 781,06 Kcal / 3 264,83 KJ			Energia: 632,18 Kcal / 2 642,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,02 g	42,04 g	10,04 g	31,22 g	14,10 g	5,52 g	36,47 g	38,67 g	9,38 g	30,77 g	39,81 g	6,11 g	31,53 g	14,24 g	3,35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94,05 g	15,98 g	4,82 g	65,82 g	3,25 g	2,28 g	99,37 g	0,00 g	3,36 g	73,19 g	0,00 g	0,77 g	92,24 g	8,79 g	1,58 g		
Uzsonna	Zsemle, Tavaszi felvágott, Margarin , TV paprika			Banán, Pogácsa sajtos			Kifli, kakaós, Gyümölcsjoghurt, Mandarin			Túrókrém édes , Kifli korpás, Alma			Félbarna kenyér, Csirkemell sonka, Tej , Uborka			
	Energia: 285,06 Kcal / 1 191,55 KJ			Energia: 121,49 Kcal / 507,83 KJ			Energia: 327,38 Kcal / 1 368,45 KJ			Energia: 302,10 Kcal / 1 262,78 KJ			Energia: 229,91 Kcal / 961,02 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	9,63 g	10,87 g	3,00 g	2,21 g	2,70 g	0,67 g	11,75 g	8,60 g	4,62 g	14,67 g	8,48 g	4,50 g	12,00 g	3,53 g	1,63 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
37,08 g	0,00 g	1,79 g	45,42 g	0,00 g	1,28 g	49,76 g	12,99 g	1,25 g	41,06 g	10,99 g	0,79 g	37,26 g	0,00 g	1,28 g		





Heti étlap 2019.01.14 - 2019.01.18

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Uzsonna					

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

