



Heti étlap 2018.07.16 - 2018.07.20

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Tízórai	Sajtkrém, natur, Kifli korpás, Tej , Paradicsom			Citromos tea, Gépsonka, Félbarna kenyér, TV paprika			Tej , Kalács , Vaj , Sárgadinnye			Citromos tea, szárnyashús pástétom, Kifli, Retek			Tej , Sajtos rúd		
		Energia: 387,07 Kcal / 1 617,95 KJ			Energia: 316,63 Kcal / 1 323,51 KJ			Energia: 443,50 Kcal / 1 853,83 KJ			Energia: 367,91 Kcal / 1 537,86 KJ			Energia: 225,52 Kcal / 942,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,39 g	17,66 g	10,86 g	13,99 g	2,90 g	0,75 g	14,27 g	22,35 g	11,22 g	13,46 g	11,11 g	4,18 g	12,47 g	5,60 g	3,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	39,19 g	0,00 g	1,67 g	58,41 g	19,98 g	1,73 g	45,76 g	0,00 g	1,25 g	52,96 g	19,98 g	1,14 g	31,05 g	0,00 g	0,27 g	
	Ebéd	paprikás sertésszelet, Galuska köret , Karalábéleves mir.			Zöldbabfőzelék , Csiberopogós, Kenyér teljeskiőrlésű, Hamisgulyás			citromos zöldségleves, Rakott karfiol mir. isk			Eperkrémleves, Rántott hal , Petrezselymes rizsköret			Frankfurti leves , Csokis gombóc		
		Energia: 815,13 Kcal / 3 407,24 KJ			Energia: 760,43 Kcal / 3 178,60 KJ			Energia: 645,87 Kcal / 2 699,74 KJ			Energia: 859,73 Kcal / 3 593,67 KJ			Energia: 666,86 Kcal / 2 787,47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37,88 g	26,72 g	6,20 g	38,22 g	35,30 g	6,58 g	23,92 g	38,40 g	13,10 g	28,12 g	32,89 g	3,88 g	17,72 g	22,38 g	4,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104,69 g	0,00 g	1,84 g	70,97 g	3,00 g	2,58 g	50,27 g	0,00 g	2,64 g	110,97 g	27,97 g	2,77 g	94,44 g	7,99 g	3,77 g		
Uzsonna	magvas kifli, Alma			Kefír poharas , Múzli, gyümölcsös			Párizsi, Félbarna kenyér, Uborka			Stangli, Görögdinnye			Kenőmájas Gyulai, Kifli, TV paprika			
	Energia: 180,64 Kcal / 755,08 KJ			Energia: 235,22 Kcal / 983,22 KJ			Energia: 218,14 Kcal / 911,83 KJ			Energia: 190,71 Kcal / 797,17 KJ			Energia: 254,49 Kcal / 1 063,77 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6,27 g	3,20 g	1,49 g	9,50 g	9,30 g	3,91 g	9,96 g	7,81 g	2,75 g	6,67 g	3,00 g	1,49 g	10,84 g	11,46 g	5,09 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30,95 g	0,00 g	0,78 g	28,10 g	3,60 g	0,63 g	26,74 g	0,00 g	1,05 g	33,45 g	0,00 g	0,02 g	27,06 g	0,00 g	1,10 g		





Heti étlap 2018.07.16 - 2018.07.20

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

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

