




## Heti étlap 2018.10.15 - 2018.10.19

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00482)</b> <b>Gyermek (7-10 , 11-14év)</b>	<b>Tízórai</b>	Tej , Párizsi, Margarin , korpás zsemle, Újhagyma	Citromos tea , Sajtos rúd, Alma	Citromos tea , körözött zöldséges, Kifli korpás	Tej , Kenyér teljeskiőrlésű, sajtmeister háromszög sajt, Paradicsom	vajkrém, Félbarna kenyér, Citromos tea , TV paprika										
		Energia: 268,93 Kcal / 1 124,13 KJ	Energia: 222,16 Kcal / 928,63 KJ	Energia: 228,27 Kcal / 954,17 KJ	Energia: 305,27 Kcal / 1 276,03 KJ	Energia: 304,55 Kcal / 1 273,02 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,52 g	11,06 g	3,55 g	6,36 g	3,22 g	1,49 g	11,05 g	5,64 g	3,12 g	19,98 g	13,38 g	4,47 g	7,71 g	8,77 g	3,89 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	32,66 g	0,00 g	0,43 g	41,10 g	9,99 g	0,02 g	33,00 g	9,99 g	1,09 g	25,90 g	0,00 g	1,32 g	48,55 g	9,99 g	1,40 g	
	<b>Ebéd</b>	Húsleves , Sárgaborsó főzelék isk	bakonyi pulykacomb, Tészta köret, sütőtök krémleves	Rántott sertésszelet isk, Burgonyapüré , Csontleves grízknokedlivel	Párolt csirkemell isk, Párolt vegyes zöldségek isk, Erdei gyüm.levés	Milánói makaróni isk, pikáns leves										
		Energia: 839,52 Kcal / 3 509,19 KJ	Energia: 853,64 Kcal / 3 568,22 KJ	Energia: 621,85 Kcal / 2 599,33 KJ	Energia: 445,81 Kcal / 1 863,49 KJ	Energia: 791,33 Kcal / 3 307,76 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		59,89 g	18,39 g	4,12 g	38,74 g	31,20 g	8,15 g	33,16 g	20,71 g	4,27 g	32,31 g	12,08 g	7,11 g	44,07 g	35,72 g	13,08 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
113,57 g	0,00 g	3,42 g	103,41 g	7,99 g	3,95 g	78,64 g	1,10 g	1,26 g	49,64 g	9,89 g	1,53 g	72,32 g	1,40 g	2,65 g		
<b>Uzsonna</b>	Stangli, Körte	Félbarna kenyér, Margarin , Retek, Gépsonka	Alma, Pogácsa kicsi sajtos	Diákcsemege, korpás zsemle, Margarin	Alma, Kifli, Kenőmájás Gyulai											
	Energia: 180,64 Kcal / 755,08 KJ	Energia: 273,11 Kcal / 1 141,60 KJ	Energia: 4 413,42 Kcal / 18 448,10 KJ	Energia: 324,72 Kcal / 1 357,33 KJ	Energia: 235,51 Kcal / 984,43 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	13,70 g	7,73 g	2,06 g	91,60 g	208,60 g	0,00 g	10,34 g	17,58 g	6,05 g	7,92 g	6,45 g	2,53 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
30,95 g	0,00 g	0,02 g	36,85 g	0,00 g	2,01 g	506,50 g	0,00 g	0,02 g	30,90 g	0,00 g	0,37 g	35,64 g	0,00 g	0,57 g		





### Heti étlap 2018.10.15 - 2018.10.19

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	  	  		  	   

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

