



Heti étlap 2019.01.14 - 2019.01.18

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00484) Gyermek (15-18 év)	Reggeli	Tej , Búrkifli diós, Alma			Citromos tea, Párizsi, Margarin , Pritamin paprika, Zsemle rozsos, Banán			Zsemle, Csirkemell sonka, Jégcsap retek, Citromos tea , Mandarin			Citromos tea, Félbarna kenyér, Kenőmájás Gyulai, Retek, Alma			Citromos tea, Zsemle rozsos, vajkrém, Narancs		
		Energia: 470,97 Kcal / 1 968,65 KJ			Energia: 640,67 Kcal / 2 678,00 KJ			Energia: 300,70 Kcal / 1 256,93 KJ			Energia: 534,66 Kcal / 2 234,88 KJ			Energia: 531,44 Kcal / 2 221,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,20 g	5,80 g	2,44 g	17,54 g	13,68 g	4,16 g	7,32 g	1,80 g	0,00 g	18,31 g	15,28 g	6,33 g	12,15 g	17,08 g	7,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	83,40 g	0,00 g	2,00 g	126,96 g	19,98 g	3,16 g	62,98 g	19,98 g	1,02 g	79,87 g	19,98 g	3,40 g	80,42 g	5,00 g	1,72 g	
	Ebéd	Tárkonyos sertés raguleves, derelye			Tejszínes paraj főzelék, Félbarna kenyér, Húsleves			Vegyes vágott savanyúság, Félbarna kenyér, Karfiolkrémleves , Tarhonyás hús (marhahús)			Gombaleves , Rántott hal, Burgonyapüré			Grill csirkecomb, Párolt rizs vegyes , meggyleves mirelit		
		Energia: 1 016,15 Kcal / 4 247,51 KJ			Energia: 535,30 Kcal / 2 237,55 KJ			Energia: 974,51 Kcal / 4 073,45 KJ			Energia: 897,38 Kcal / 3 751,05 KJ			Energia: 832,97 Kcal / 3 481,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,93 g	48,32 g	11,47 g	36,23 g	17,37 g	6,98 g	41,58 g	41,84 g	10,83 g	39,54 g	40,11 g	6,77 g	50,55 g	19,26 g	4,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107,77 g	17,98 g	4,72 g	65,81 g	5,00 g	2,52 g	106,70 g	0,00 g	3,46 g	92,49 g	0,00 g	2,87 g	111,52 g	7,99 g	1,36 g		
Vacsora	csirkemell roston, Burgonyapüré, Ananászbefőtt			bagett fűszeres szárnyashússal			barackos túróval t.palacsinta, erdei gyümölcs mártás			Citromos tea, Krinolin, Mustár , Félbarna kenyér			Rakott zöldbab *mir.*, Félbarna kenyér			
	Energia: 592,53 Kcal / 2 476,78 KJ			Energia: 953,26 Kcal / 3 984,63 KJ			Energia: 610,03 Kcal / 2 549,93 KJ			Energia: 433,22 Kcal / 1 810,86 KJ			Energia: 635,84 Kcal / 2 657,81 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	33,10 g	17,34 g	3,30 g	53,26 g	18,89 g	7,04 g	22,23 g	22,84 g	14,21 g	16,22 g	17,00 g	5,50 g	29,09 g	29,93 g	9,82 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		





Heti étlap 2019.01.14 - 2019.01.18

	73,51 g	10,60 g	0,61 g	147,60 g	0,00 g	2,23 g	77,10 g	22,04 g	0,16 g	53,20 g	19,98 g	3,39 g	61,46 g	0,00 g	2,36 g	

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

