



## Heti étlap 2019.01.14 - 2019.01.18

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	<b>Tízórai</b>	Búrkifli diós, Tej , Alma			Citromos tea, Párizsi, Margarin , Zsemle rozsos, Zöldhagyma			Csirkemell sonka, Zsemle, Jégcsap retek, Citromos tea			Citromos tea, Félbarna kenyér, Kenőmájas Gyulai, Retek			Zsemle rozsos, Citromos tea, vajkrém, Narancs		
		Energia: 422,44 Kcal / 1 765,80 KJ			Energia: 285,28 Kcal / 1 192,47 KJ			Energia: 214,61 Kcal / 897,07 KJ			Energia: 253,87 Kcal / 1 061,18 KJ			Energia: 352,88 Kcal / 1 475,04 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	8,74 g	10,76 g	3,39 g	6,82 g	1,59 g	0,00 g	9,80 g	8,83 g	3,80 g	6,81 g	12,70 g	5,80 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	37,99 g	6,99 g	1,15 g	42,95 g	6,99 g	1,02 g	33,45 g	6,99 g	1,84 g	51,25 g	6,99 g	0,86 g	
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos sertés raguleves, derelye			Tejszínes paraj főzelék, Félbarna kenyér, Húsleves			Félbarna kenyér, KarfiolkréMLEVES , Tarhonyás hús (marhahús) ovi, vegyes vágott			Gombaleves , Burgonyapüré , Rántott hal			Grill csirkecomb , Párolt rizs vegyes , meggyleves mirelit		
		Energia: 789,91 Kcal / 3 301,82 KJ			Energia: 458,24 Kcal / 1 915,44 KJ			Energia: 824,92 Kcal / 3 448,17 KJ			Energia: 530,01 Kcal / 2 215,44 KJ			Energia: 536,13 Kcal / 2 241,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,46 g	36,17 g	8,24 g	27,84 g	12,78 g	5,02 g	33,78 g	33,25 g	7,96 g	24,23 g	22,57 g	3,91 g	25,89 g	11,64 g	2,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87,71 g	14,99 g	3,89 g	62,69 g	5,00 g	1,66 g	96,63 g	0,00 g	2,84 g	56,28 g	0,00 g	0,56 g	80,07 g	7,94 g	0,63 g		
<b>Uzsonna</b>	Zsemle, Tavaszi felvágott, Margarin , TV paprika			Pogácsa sajtos, Banán			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: 292,49 Kcal / 1 222,61 KJ			Energia: 231,08 Kcal / 965,91 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	13,17 g	7,65 g	3,94 g	12,10 g	3,54 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	41,87 g	8,79 g	0,80 g	37,43 g	0,00 g	1,28 g		





### Heti étlap 2019.01.14 - 2019.01.18

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 év)	Uzsonna					

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

