



Heti étlap 2018.10.22 - 2018.10.26

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Tízórai	Tej , Búrkifli diós, Alma			Kakaó , Zala felvágott, korpás zsemle, Margarin			Citromos tea , Kalács , Van.túrókrém, Alma			Kifli, Kenőmájás Gyulai, Citromos tea , TV paprika			vajkrém, Félbarna kenyér, Jégcsap retek, Citromos tea		
		Energia: 422,44 Kcal / 1 765,80 KJ			Energia: 455,43 Kcal / 1 903,70 KJ			Energia: 413,49 Kcal / 1 728,39 KJ			Energia: 262,44 Kcal / 1 097,00 KJ			Energia: 340,87 Kcal / 1 424,84 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	17,31 g	15,12 g	5,65 g	14,78 g	8,65 g	4,49 g	9,26 g	8,69 g	3,82 g	8,06 g	12,75 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	61,99 g	19,98 g	1,39 g	68,06 g	25,37 g	0,99 g	36,71 g	9,99 g	0,83 g	48,02 g	9,99 g	1,44 g	
	Ebéd	Tarhonyaleves , Zöldborsófőzelék , sajttal t. csirkemell korong			Burgonyapüré , francia hagymaleves, Panírozott halrudak isk			Húsleves , Gombamártás isk, Tészta köret			Vegy gyümölcslev , Félbarna kenyér, Borsos tokány , Tört burgonya			Tárkonyos sertés raguleves, Rizsfelfúj		
		Energia: 709,14 Kcal / 2 964,21 KJ			Energia: 507,13 Kcal / 2 119,80 KJ			Energia: 723,04 Kcal / 3 022,31 KJ			Energia: 719,62 Kcal / 3 008,01 KJ			Energia: 841,87 Kcal / 3 519,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		43,26 g	26,38 g	4,75 g	18,71 g	13,26 g	2,66 g	39,08 g	25,87 g	5,89 g	24,39 g	26,89 g	7,66 g	31,51 g	38,62 g	12,51 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
80,02 g	11,83 g	1,16 g	75,52 g	0,00 g	0,97 g	88,53 g	0,00 g	2,48 g	92,54 g	7,99 g	5,08 g	90,70 g	23,98 g	1,73 g		
Uzsonna	Korpás kenyér, vajkrém, TV paprika, Gépsonka			lekváros háromszög, Görögdinnye			Zsemle magvas, sajtmester háromszög sajt, Újmagyma			Kuglóf, , Narancs			Pizza sonkás, Banán			
	Energia: 282,65 Kcal / 1 181,48 KJ			Energia: 351,01 Kcal / 1 467,22 KJ			Energia: 201,18 Kcal / 840,93 KJ			Energia: 273,27 Kcal / 1 142,27 KJ			Energia: 394,69 Kcal / 1 649,80 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	12,40 g	10,72 g	4,62 g	10,65 g	1,20 g	0,00 g	7,22 g	4,22 g	2,05 g	6,91 g	5,50 g	2,50 g	11,20 g	1,24 g	0,08 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
34,07 g	0,00 g	1,03 g	73,25 g	0,00 g	1,61 g	33,54 g	0,00 g	1,14 g	47,57 g	5,99 g	0,04 g	100,20 g	0,00 g	2,73 g		





Heti étlap 2018.10.22 - 2018.10.26

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

