















Heti étlap 2018.07.23 - 2018.07.27

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Tízórai	Tej , Stangli, Alma			Citromos tea , Gépsonka, Margarin , Félbarna kenyér, Retek			Pogácsa tepertős, Tej , Őszibarack			Citromos tea , Óvári sajt, Zsemle rozsos, Paradicsom, Vajkrém , metélőhagymás			Tej , Kakaócsiga		
		Energia: 326,23 Kcal / 1 363,64 KJ			Energia: 330,30 Kcal / 1 380,65 KJ			Energia: 185,28 Kcal / 774,47 KJ			Energia: 320,46 Kcal / 1 339,52 KJ			Energia: 354,24 Kcal / 1 480,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,47 g	7,70 g	3,93 g	16,05 g	8,46 g	2,30 g	8,41 g	6,66 g	2,22 g	17,36 g	8,66 g	5,02 g	10,60 g	15,30 g	1,63 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	46,85 g	0,00 g	0,42 g	47,04 g	9,99 g	2,13 g	21,82 g	0,00 g	0,41 g	42,85 g	9,99 g	2,15 g	41,50 g	0,00 g	0,27 g	
	Ebéd	Májgaluska leves , sonkás rakott spagetti			Karfiollevés mir. isk, Lencsefőzelék, Vagdalt			Tárkonyos burgonyaleves , Rántott csirkecomb póréhagymás, mexikói zöldkötet, kurkumás párolt rizs			Zellerkrémleves mir. isk, Budapest szelet isk, bulgur			Fejttett bableves , Félbarna kenyér, nudli barackízés		
		Energia: 584,28 Kcal / 2 442,29 KJ			Energia: 964,36 Kcal / 4 031,02 KJ			Energia: 724,87 Kcal / 3 029,96 KJ			Energia: 702,21 Kcal / 2 935,24 KJ			Energia: 1 278,84 Kcal / 5 345,55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,00 g	17,85 g	5,99 g	45,99 g	45,05 g	11,76 g	43,48 g	23,38 g	4,60 g	35,84 g	29,96 g	6,77 g	57,42 g	34,29 g	5,54 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
71,41 g	0,00 g	2,94 g	92,60 g	2,40 g	2,90 g	83,36 g	0,00 g	3,17 g	75,92 g	0,00 g	3,50 g	275,40 g	36,44 g	2,50 g		
Uzsonna	Kifli, Vajkrém , metélőhagymás, TV paprika			Perec, Görögdinnye			korpás zsemle, Olasz felvágott, Uborka, Margarin			magvas kifli, Gyümölcsjoghurt			Félbarna kenyér, Kenőmájás, TV paprika			
	Energia: 135,85 Kcal / 567,85 KJ			Energia: 335,45 Kcal / 1 402,18 KJ			Energia: 329,48 Kcal / 1 377,23 KJ			Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ			Energia: 255,89 Kcal / 1 069,62 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4,53 g	1,18 g	0,41 g	10,40 g	1,10 g	0,00 g	10,87 g	17,63 g	5,91 g	11,26 g	8,39 g	4,62 g	10,91 g	8,96 g	3,82 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		





Heti étlap 2018.07.23 - 2018.07.27

	26,98 g	0,00 g	0,00 g	70,00 g	0,00 g	1,60 g	31,44 g	0,00 g	2,06 g	42,90 g	12,99 g	1,25 g	32,86 g	0,00 g	2,03 g
	 			 			  			  			  		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

