



## Heti étlap 2019.01.21 - 2019.01.25

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00482) Gyermekek (7-10 , 11-14év)</b>	<b>Tízórai</b>	Kuglóf, , Margarin , Citromos tea , Narancs			Tejbedara szórattal isk			Tej , Gabonapehely			Tej , Stangli, Alma			Citromos tea , Kifli, Párizsi, Margarin , Narancs		
		Energia: 324,10 Kcal / 1 354,74 KJ			Energia: 320,01 Kcal / 1 337,64 KJ			Energia: 245,56 Kcal / 1 026,44 KJ			Energia: 326,23 Kcal / 1 363,64 KJ			Energia: 332,31 Kcal / 1 389,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,01 g	9,56 g	3,41 g	12,63 g	5,55 g	2,95 g	9,88 g	6,69 g	3,36 g	16,47 g	7,70 g	3,93 g	8,71 g	10,99 g	3,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	51,94 g	14,99 g	0,30 g	54,51 g	24,98 g	0,40 g	36,02 g	0,00 g	0,86 g	46,85 g	0,00 g	0,41 g	48,07 g	9,99 g	0,31 g	
	<b>Ebéd</b>	Félbarna kenyér, Csikós tokány , Májgaluska leves , párolt rizs *			Tarhonyaleves , Zöldborsófőzelék , Csiberopogós, Korpás kenyér			Vadasmártás , spagetti ,makaróni főtt, Húsleves			Ferdinánd tekercs, Vaniliasodó , Korpás kenyér, Palócleves			fokhagymás pulykaapró, Tört burgonya , Félbarna kenyér, Eperkrémleves		
		Energia: 836,87 Kcal / 3 498,12 KJ			Energia: 832,75 Kcal / 3 480,90 KJ			Energia: 649,38 Kcal / 2 714,41 KJ			Energia: 998,77 Kcal / 4 174,86 KJ			Energia: 732,72 Kcal / 3 062,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,73 g	29,69 g	7,23 g	43,01 g	22,69 g	5,14 g	28,15 g	23,52 g	7,28 g	38,44 g	28,58 g	9,07 g	30,82 g	15,98 g	4,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109,51 g	0,00 g	4,36 g	112,43 g	9,99 g	2,45 g	80,33 g	3,00 g	2,89 g	145,42 g	5,99 g	2,62 g	113,94 g	27,97 g	2,38 g		
<b>Uzsonna</b>	Paradicsom, Félbarna kenyér, Margarin , bécsi felvágott			körözött zöldséges, Félbarna kenyér, Alma			Pizza sonkás			Olasz felvágott, Zsemle rozsos, Margarin , Retek			Sajtkrém, natur, korpás zsemle, TV paprika			
	Energia: 234,30 Kcal / 979,37 KJ			Energia: 265,65 Kcal / 1 110,42 KJ			Energia: 273,20 Kcal / 1 141,98 KJ			Energia: 292,91 Kcal / 1 224,36 KJ			Energia: 259,83 Kcal / 1 086,09 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7,27 g	5,68 g	1,35 g	11,77 g	4,22 g	1,63 g	9,40 g	0,70 g	0,00 g	9,24 g	14,52 g	4,77 g	6,54 g	10,93 g	6,93 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
38,24 g	0,00 g	1,68 g	44,28 g	0,00 g	1,55 g	57,00 g	0,00 g	1,58 g	30,97 g	0,00 g	2,38 g	33,88 g	0,00 g	0,60 g		





### Heti étlap 2019.01.21 - 2019.01.25

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

