




















Heti étlap 2019.01.21 - 2019.01.25

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00484) Gyermek (15-18 év)	Reggeli	Kuglóf, , Margarin , Citromos tea , Narancs			Citromos tea, bécsi felvágott, Margarin , Retek, Alma, Zsemle rozsos			Tej , Gabonapehely			Tej , Stangli, Alma			Croissan sajtos, Citromos tea, Narancs		
		Energia: 541,11 Kcal / 2 261,84 KJ			Energia: 452,79 Kcal / 1 892,66 KJ			Energia: 394,06 Kcal / 1 647,17 KJ			Energia: 406,16 Kcal / 1 697,75 KJ			Energia: 357,66 Kcal / 1 495,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,02 g	13,89 g	5,49 g	10,92 g	3,84 g	0,67 g	12,96 g	10,38 g	5,08 g	18,74 g	8,80 g	4,61 g	10,39 g	1,02 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	91,10 g	29,97 g	0,33 g	92,47 g	19,98 g	1,86 g	61,44 g	0,00 g	1,45 g	62,00 g	0,00 g	0,28 g	75,06 g	5,00 g	1,59 g	
	Ebéd	Félbarna kenyér, Májgaluska leves , csikós tokány, párolt rizs *			Tarhonyaleves, Zöldborsófőzelék , Csiberopogós, Korpás kenyér			Húsleves , Vadasmártás, spagetti ,makaróni főtt			Vaniliasodó*, Ferdinánd tekercs, Korpás kenyér, Palócleves			fokhagymás pulykaapró, Tört burgonya, Korpás kenyér, Eperkrémleves		
		Energia: 913,99 Kcal / 3 820,48 KJ			Energia: 776,31 Kcal / 3 244,98 KJ			Energia: 846,47 Kcal / 3 538,24 KJ			Energia: 1 144,12 Kcal / 4 782,42 KJ			Energia: 883,37 Kcal / 3 692,49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		44,31 g	30,94 g	8,50 g	45,34 g	17,81 g	3,77 g	36,76 g	35,21 g	10,21 g	46,03 g	34,18 g	11,99 g	33,43 g	24,23 g	8,32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
120,32 g	0,00 g	3,23 g	106,96 g	9,99 g	1,34 g	94,33 g	0,00 g	2,75 g	161,34 g	8,59 g	4,12 g	129,88 g	34,97 g	2,36 g		
Vacsora	Tengeri hal zöldségágyon			Félbarna kenyér, Céklasaláta, csemege szeletelt, rakott burgonya kolbásszal			csirkemell roston, fokhagyma mártás, Félbarna kenyér, kuskusz			Töltött paprika (friss), Főtt burgonya			hortobágyi palacsinta			
	Energia: 346,10 Kcal / 1 446,70 KJ			Energia: 953,92 Kcal / 3 987,39 KJ			Energia: 844,22 Kcal / 3 528,84 KJ			Energia: 600,40 Kcal / 2 509,67 KJ			Energia: 352,26 Kcal / 1 472,45 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	24,18 g	11,50 g	2,15 g	36,63 g	36,42 g	13,02 g	44,80 g	22,00 g	3,11 g	26,16 g	29,92 g	9,24 g	23,06 g	14,13 g	3,00 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		





Heti étlap 2019.01.21 - 2019.01.25

	35,13 g	0,00 g	2,36 g	119,38 g	0,00 g	5,65 g	113,72 g	0,00 g	1,48 g	56,37 g	5,00 g	1,29 g	32,78 g	0,00 g	0,52 g
	 			   			   			  			 		
						 									

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

