



Heti étlap 2019.01.21 - 2019.01.25

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 év)	Tízórai	Kuglóf, , Margarin , Citromos tea, Narancs	Tejbedara szóráttal	Tej , Gabonapehely	Tej , Stangli, Alma	Citromos tea, Párizsi, Margarin , Kifli, Narancs
		Energia: 311,87 Kcal / 1 303,62 KJ	Energia: 272,54 Kcal / 1 139,22 KJ	Energia: 262,71 Kcal / 1 098,13 KJ	Energia: 326,23 Kcal / 1 363,64 KJ	Energia: 320,08 Kcal / 1 337,93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,00 g 9,56 g 3,41 g	10,75 g 4,58 g 2,42 g	8,64 g 6,92 g 3,39 g	16,47 g 7,70 g 3,93 g	8,70 g 10,99 g 3,39 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	48,91 g 11,99 g 0,30 g	46,76 g 19,98 g 0,34 g	40,96 g 0,00 g 0,97 g	46,85 g 0,00 g 0,41 g	45,04 g 6,99 g 0,31 g	
	Ebéd	Félbarna kenyér, Párolt rizs , Csikós tokány , Májgaluska leves	Tarhonyaleves , Korpás kenyér, Zöldborsófőzelék , Csiberopogós	spagetti ,makaróni főtt, Vadasmártás , Húsleves	Ferdinánd tekercs, Vaniliasodó , Korpás kenyér, Palócleves	fokhagymás pulykaapró, Tört burgonya , Félbarna kenyér, Eperkrémleves, Káposzta saláta
		Energia: 651,56 Kcal / 2 723,52 KJ	Energia: 558,39 Kcal / 2 334,07 KJ	Energia: 577,41 Kcal / 2 413,57 KJ	Energia: 777,02 Kcal / 3 247,94 KJ	Energia: 659,58 Kcal / 2 757,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,37 g 23,36 g 5,89 g	32,50 g 10,21 g 2,22 g	25,51 g 23,30 g 6,97 g	34,96 g 14,33 g 4,02 g	25,95 g 12,65 g 3,34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
83,29 g 0,00 g 2,74 g	82,98 g 5,00 g 1,24 g	65,56 g 0,00 g 1,99 g	129,91 g 4,80 g 2,56 g	108,24 g 30,97 g 2,39 g		
Uzsonna	Paradicsom, Félbarna kenyér, Margarin , bécsi felvágott	körözött zöldséges, Félbarna kenyér, Alma	Pizza sonkás	Olasz felvágott, Zsemle rozsos, Margarin , Retek	korpás zsemle, Sajtkrém, natur, TV paprika	
	Energia: 234,30 Kcal / 979,37 KJ	Energia: 288,66 Kcal / 1 206,60 KJ	Energia: 273,20 Kcal / 1 141,98 KJ	Energia: 292,91 Kcal / 1 224,36 KJ	Energia: 205,69 Kcal / 859,78 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	7,27 g 5,68 g 1,35 g	12,67 g 4,15 g 1,54 g	9,40 g 0,70 g 0,00 g	9,24 g 14,52 g 4,77 g	5,90 g 5,67 g 3,48 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	49,27 g 0,00 g 1,69 g	57,00 g 0,00 g 1,58 g	30,97 g 0,00 g 2,38 g	32,79 g 0,00 g 0,35 g		





Heti étlap 2019.01.21 - 2019.01.25

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna					

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

