



Heti étlap 2019.12.16. - 2019.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Tea , Májkrémes kenyér			Tea , Tojáskrém, Kenyér			Kakaó, Kalács			Tea , Pizzás csiga					
		Energia: 209,06 Kcal / 873,87 KJ			Energia: 206,15 Kcal / 861,71 KJ			Energia: 313,98 Kcal / 1 312,44 KJ			Energia: 350,73 Kcal / 1 466,05 KJ			Energia: 361,95 Kcal / 1 512,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,43 g	0,82 g	0,00 g	9,04 g	7,30 g	1,86 g	12,11 g	10,32 g	5,50 g	7,50 g	14,08 g	4,39 g	16,67 g	10,01 g	4,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	45,59 g	19,98 g	0,61 g	25,71 g	19,98 g	0,32 g	42,78 g	20,67 g	0,34 g	48,55 g	29,97 g	0,26 g	50,85 g	0,00 g	1,33 g	
	Ebéd	Csontleves, Rizses hús			Tarhonyaleves, Roston sült csirkemellfilé, Bulgur, Savanyú uborka			Karfioleves, Paprikásburg virslivel , Savanyúság			Székelykáposzta Banán					
		Energia: 809,63 Kcal / 3 384,25 KJ			Energia: 309,10 Kcal / 1 292,04 KJ			Energia: 1 226,00 Kcal / 5 124,68 KJ			Energia: 843,18 Kcal / 3 524,49 KJ			Energia: 1 021,06 Kcal / 4 268,03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,26 g	22,77 g	4,05 g	7,95 g	9,33 g	2,07 g	41,59 g	54,00 g	14,76 g	30,71 g	44,77 g	9,31 g	31,28 g	25,02 g	10,42 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
114,02 g	0,00 g	9,47 g	47,89 g	0,00 g	7,29 g	140,54 g	0,00 g	87,79 g	77,24 g	2,00 g	11,38 g	165,71 g	37,97 g	3,64 g		
Uzsonna	Croissant, Gyümölcs			Felvágott, Zsemle, Zöldség			Margarin Light, Kenyér , Szalámi, Zöldség									
	Energia: 406,30 Kcal / 1 698,33 KJ			Energia: 206,97 Kcal / 865,13 KJ			Energia: 99,87 Kcal / 417,46 KJ			Energia: 425,80 Kcal / 1 779,84 KJ			Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	11,39 g	14,89 g	3,13 g	8,01 g	3,15 g	0,58 g	2,88 g	6,91 g	2,03 g	4,67 g	41,68 g	19,91 g	3,80 g	12,30 g	0,00 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
54,15 g	12,99 g	0,49 g	36,31 g	0,00 g	1,16 g	6,35 g	0,00 g	0,65 g	7,47 g	0,00 g	0,21 g	30,90 g	0,00 g	0,00 g		





Heti étlap 2019.12.16. - 2019.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Uzsonna					

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

