



Heti étlap 2020.01.06. - 2020.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Tea , Májkrémes kenyér, Zöldség	Tej, Gabonapehely	Gyümölcsjoghurt, Kifli	Tea , Rozsos zsemle, Csirkemell sonka, Zöldség	Tea , Körözött túró, Kenyér
		Energia: 216,17 Kcal / 903,59 KJ	Energia: 229,39 Kcal / 958,85 KJ	Energia: 286,32 Kcal / 1 196,82 KJ	Energia: 170,55 Kcal / 712,90 KJ	Energia: 561,14 Kcal / 2 345,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,83 g 0,85 g 0,00 g	12,00 g 8,70 g 4,56 g	9,73 g 6,10 g 3,13 g	9,80 g 1,54 g 0,46 g	18,84 g 20,44 g 9,71 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	46,84 g 19,98 g 0,61 g	25,50 g 0,00 g 0,34 g	47,53 g 12,99 g 0,49 g	29,00 g 19,98 g 1,06 g	74,68 g 19,98 g 3,61 g	
	Ebéd	Csontleves, Töltött szelet, Rizs, Csemege uborka	Tarhonyaleves, Burgonya főzelék, Sült csirkecomb, Limonádé	Brokkolikrémleves, Roston sült csirkemellfilé, Petrezselymes burgonya, Savanyúság	Gyümölcs leves, Zöldbabfőzelék, Sült oldalas, Gyümölcs	Frankfurti leves, Grízestészta
		Energia: 308,18 Kcal / 1 288,19 KJ	Energia: 1 029,88 Kcal / 4 304,90 KJ	Energia: 664,85 Kcal / 2 779,07 KJ	Energia: 1 779,18 Kcal / 7 436,97 KJ	Energia: 1 213,66 Kcal / 5 073,10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,99 g 7,67 g 0,91 g	41,85 g 40,97 g 8,47 g	15,89 g 31,73 g 5,90 g	55,47 g 37,36 g 10,22 g	24,04 g 22,83 g 4,44 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
45,68 g 0,00 g 6,62 g	120,80 g 19,98 g 9,55 g	77,10 g 0,00 g 7,47 g	300,34 g 14,99 g 5,81 g	226,24 g 124,60 g 10,18 g		
Uzsonna	Pogácsa, Gyümölcs	Zsemle, Margarin Light, Felvágott	Kenyér , Szalámi, Margarin Light	Mini pizza	Kakaós kalács, Ivólé	
	Energia: 1 251,33 Kcal / 5 230,56 KJ	Energia: 222,12 Kcal / 928,46 KJ	Energia: 188,05 Kcal / 786,05 KJ	Energia: 204,07 Kcal / 853,01 KJ	Energia: 1 520,31 Kcal / 6 354,90 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	93,97 g 16,85 g 5,82 g	7,64 g 5,58 g 1,25 g	9,01 g 14,48 g 4,87 g	6,30 g 8,60 g 0,00 g	45,46 g 37,69 g 19,17 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
208,60 g 12,99 g 4,14 g	35,07 g 0,00 g 1,29 g	5,19 g 0,00 g 1,79 g	23,70 g 0,00 g 0,00 g	240,50 g 9,99 g 88,57 g		





Heti étlap 2019.10.28. - 2019.11.01.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

