



Heti étlap 2020.02.24. - 2020.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Tea , Májkrémes kenyér	Tea , Tojáskrém, Kenyér	Kakaó, Kalács	Tej, Sonka, Zsemle	Tea, Zsemle Trappistasajt
		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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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	Karfiolleves, Paprikásburg. nokedli Savanyúság	Vágott leves, Marosmenti Sertésszelet, Tört burgonya	Zöldbab leves, Tejbedara szóráttal, Gyümölcs
		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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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	Zsíroskenyér, Zöldség	Vajkrém natur, Felvágott, Rozsos zsemle	Kakaóscsiga	
	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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	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 2020.02.24. - 2020.02.28.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

