



Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Tej, Gabonapehely	Zsemle, Margarin Light, Felvágott, Tea	Tea , Vaj, Méz, Kenyér	Tea , Kenyér rozsos, Májkrém, Zöldség	Kakaó, Kakaós csiga
		Energia: 213,21 Kcal / 891,22 KJ	Energia: 326,94 Kcal / 1 366,61 KJ	Energia: 203,31 Kcal / 849,84 KJ	Energia: 228,74 Kcal / 956,13 KJ	Energia: 510,38 Kcal / 2 133,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11,40 g 8,60 g 4,56 g	7,73 g 8,05 g 1,91 g	1,01 g 7,10 g 3,38 g	4,15 g 3,47 g 1,32 g	20,46 g 9,75 g 3,20 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	22,30 g 0,00 g 0,34 g	55,38 g 19,98 g 1,43 g	33,48 g 28,08 g 0,12 g	44,78 g 25,52 g 0,33 g	85,17 g 22,19 g 0,39 g	
	Ebéd	Karfiolleves, Zöldborsófőzelék, Sertés sült (egyben sütvé), Ivólé	Tojás leves, Rakott kelkáposzta, Sütemény	Csontleves, Meggy mártás, Rántott csirkemell	Grízgaluska leves, Sertés pörkölt, Tészta köret, Savanyúság	Pandúrleves, Rizskoch, Gyümölcs
		Energia: 1 242,57 Kcal / 5 193,94 KJ	Energia: 13 707,31 Kcal / 57 296,56 KJ	Energia: 1 085,87 Kcal / 4 538,94 KJ	Energia: 2 440,38 Kcal / 10 200,79 KJ	Energia: 1 224,08 Kcal / 5 116,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		55,68 g 42,39 g 10,95 g	173,58 g 1 074,01 g 386,16 g	47,49 g 18,46 g 3,51 g	76,08 g 42,67 g 10,77 g	40,45 g 50,93 g 17,11 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
149,53 g 5,00 g 86,14 g	866,19 g 23,98 g 201,82 g	180,14 g 20,98 g 9,26 g	434,79 g 0,00 g 13,09 g	148,70 g 36,97 g 2,49 g		
Uzsonna	Zsíros kenyér, Lilahagyma	Túrókrém, Kifli	Mákos kifli	Margarin light, Szalámi kenyér, zöldség	Ízes bukta	
	Energia: 248,73 Kcal / 1 039,69 KJ	Energia: 244,27 Kcal / 1 021,05 KJ	Energia: 640,96 Kcal / 2 679,21 KJ	Energia: 658,37 Kcal / 2 751,99 KJ	Energia: 195,16 Kcal / 815,77 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	8,62 g 0,81 g 0,00 g	11,12 g 6,11 g 3,04 g	17,64 g 17,64 g 4,94 g	18,28 g 14,42 g 4,06 g	9,41 g 14,51 g 4,87 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
51,43 g 0,00 g 1,17 g	35,92 g 8,79 g 0,02 g	101,93 g 35,96 g 0,69 g	113,34 g 35,79 g 0,31 g	6,44 g 0,00 g 1,79 g		





Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

