



Heti étlap 2020.03.16. - 2020.03.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Tea , Kőrözött, Kenyér			Tea , Margarin Light, Zala felvágott, Kalács			Gyümölcs joghurt, Kifli			Kakaó, Briós			Tea , Croissant		
		Energia: 330,50 Kcal / 1 381,49 KJ			Energia: 191,89 Kcal / 802,10 KJ			Energia: 385,99 Kcal / 1 613,44 KJ			Energia: 511,64 Kcal / 2 138,66 KJ			Energia: 322,76 Kcal / 1 349,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,45 g	9,34 g	3,42 g	2,84 g	7,96 g	2,49 g	13,08 g	9,57 g	5,01 g	17,08 g	9,99 g	4,24 g	5,89 g	9,12 g	0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	46,64 g 19,98 g 79,37 g			26,87 g 20,68 g 0,52 g			61,00 g 20,78 g 0,78 g			87,74 g 27,67 g 1,12 g			51,99 g 19,98 g 0,00 g			
	Ebéd	Csirkeraguleves, Rakott burgonya, Káposzta saláta			Tarhonyaleves, Rántott hal, Rizs, Tartármártás			Csontleves, Paradicsomos húsgombóc, Gyümölcs			Zöldborsóleves, Almamártás, Sült virsli			Hamisgulyásleves, Ivólé, Sajtos makaróni (spagetti)		
		Energia: 969,86 Kcal / 4 054,01 KJ			Energia: 1 102,23 Kcal / 4 607,32 KJ			Energia: 2 632,44 Kcal / 11 003,60 KJ			Energia: 824,84 Kcal / 3 447,83 KJ			Energia: 1 182,12 Kcal / 4 941,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		52,59 g	52,10 g	14,41 g	36,93 g	68,45 g	11,51 g	110,45 g	103,45 g	29,89 g	29,51 g	33,84 g	9,89 g	44,54 g	51,31 g	18,94 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
69,99 g 0,00 g 9,81 g			82,63 g 2,00 g 7,02 g			310,51 g 12,99 g 399,14 g			98,79 g 7,99 g 5,17 g			125,39 g 0,00 g 8,02 g				
Uzsonna	Túró Rudi, Banán			Pogácsa, Gyümölcs			Vajkrém natur, Szalámi, Zsemle			Vaj, Kenyér , Zöldség			Lekváros kenyér, Gyümölcs			
	Energia: 120,28 Kcal / 502,77 KJ			Energia: 1 251,33 Kcal / 5 230,56 KJ			Energia: 583,11 Kcal / 2 437,40 KJ			Energia: 158,68 Kcal / 663,28 KJ			Energia: 456,82 Kcal / 1 909,51 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4,33 g	5,41 g	0,00 g	93,97 g	16,85 g	5,82 g	10,39 g	43,43 g	20,04 g	1,31 g	14,11 g	6,77 g	8,42 g	24,57 g	5,25 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
12,62 g 0,00 g 0,01 g			208,60 g 12,99 g 4,14 g			36,97 g 0,00 g 1,25 g			6,37 g 0,00 g 0,12 g			49,70 g 22,98 g 5,88 g				





Heti étlap 2020.03.16. - 2020.03.20.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

