



### Heti étlap 2020.09.14. - 2020.09.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	<b>Tízórai</b>	Tea , Lekváros kenyér			Tej, Édes kifli			Tea , Sajtos roppancs			Tejeskávé, Kifli			Tea , Sajtkrém, Kenyér		
		Energia: 373,28 Kcal / 1 560,31 KJ			Energia: 301,07 Kcal / 1 258,47 KJ			Energia: 183,25 Kcal / 765,99 KJ			Energia: 313,73 Kcal / 1 311,39 KJ			Energia: 296,20 Kcal / 1 238,12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2,92 g	18,80 g	2,12 g	14,34 g	8,71 g	4,56 g	2,35 g	4,56 g	1,26 g	12,70 g	7,31 g	3,80 g	3,69 g	19,35 g	11,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47,54 g	29,97 g	5,39 g	40,98 g	0,00 g	0,34 g	32,86 g	19,98 g	0,08 g	48,92 g	9,99 g	0,29 g	26,35 g	19,98 g	0,71 g	
	<b>Ebéd</b>	Pirosborsóleves, Vadas apróhús, Tészta köret, Gyümölcs			Orja csontleves, Spenótfőzelék, Sült virsli			Paradicsom leves, Rántott sajt, Rizs, Tartármártás			Lebbencsleves, Tökfőzelék, Sertés pörkölt			Jókai bableves, Mákos tészta, Gyümölcs		
		Energia: 1 581,82 Kcal / 6 612,01 KJ			Energia: 546,50 Kcal / 2 284,37 KJ			Energia: 1 344,36 Kcal / 5 619,42 KJ			Energia: 775,23 Kcal / 3 240,46 KJ			Energia: 1 354,98 Kcal / 5 663,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		71,54 g	78,64 g	24,94 g	24,80 g	32,61 g	8,40 g	40,17 g	87,99 g	24,38 g	25,23 g	43,34 g	13,55 g	49,94 g	53,60 g	15,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	144,75 g	15,99 g	85,72 g	37,96 g	0,00 g	6,67 g	96,26 g	13,99 g	5,26 g	69,32 g	2,00 g	16,08 g	166,27 g	42,96 g	11,36 g	
	<b>Uzsonna</b>	Margarin, Kenyér , Felvágott			Vajkrém natur, Kenyér , Zöldség			Vaj, Méz, Kenyér , Müzli szelet			Margarin, Csirkemell sonka, Zsemle			Túrós batyu		
Energia: 89,36 Kcal / 373,52 KJ			Energia: 411,40 Kcal / 1 719,65 KJ			Energia: 314,89 Kcal / 1 316,24 KJ			Energia: 279,25 Kcal / 1 167,27 KJ			Energia: 918,83 Kcal / 3 840,71 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
2,23 g		6,58 g	1,91 g	3,75 g	40,11 g	19,33 g	4,39 g	14,40 g	6,76 g	14,77 g	7,83 g	1,79 g	35,23 g	40,17 g	15,18 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
5,20 g	0,00 g	0,59 g	8,31 g	0,00 g	0,13 g	41,56 g	16,20 g	0,58 g	37,08 g	0,00 g	2,29 g	103,39 g	24,98 g	2,32 g		





### Heti étlap 2020.09.14. - 2020.09.18.

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

.....  
Élelmezési osztv.

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

