



Heti étlap 2020.09.21. - 2020.09.25.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-----------------------------------|------------------------------------|---|---|---------------------------------------|---|--------------------------------------|
| (00483) Gyermek (7-14) | Tízórai | Körözött, Kenyér , Tea | Zsemle, Margarin, Felvágott, Tea | Tea , Kenyér , Margarin, Házi Kolbász | Tea , Májkrém, Zöldség, Kenyér | Kakaó, Kakaós kalács |
| | | Energia: 330,50 Kcal / 1 381,49 KJ | Energia: 326,94 Kcal / 1 366,61 KJ | Energia: 199,16 Kcal / 832,49 KJ | Energia: 116,21 Kcal / 485,76 KJ | Energia: 1 578,81 Kcal / 6 599,43 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 | 7,73 g 8,05 g 1,91 g | 4,21 g 8,80 g 2,74 g | 1,39 g 0,33 g 0,00 g | 51,54 g 37,31 g 19,71 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 | 55,38 g 19,98 g 1,43 g | 25,41 g 19,98 g 0,94 g | 26,60 g 19,98 g 0,13 g | 258,01 g 22,19 g 88,77 g | |
| | | | | | | |
| | Ebéd | Karfiolleves, Pulykatokány, Párolt rizs | Tojás leves, Almamártás, Rántott szelet | Csontleves, Székelykáposzta | Grízgaluska leves, Zöldbabfőzelék, Sertés sült (egyben sütve) | Pandúrleves, Tejberizs |
| | | Energia: 1 216,69 Kcal / 5 085,76 KJ | Energia: 13 466,13 Kcal / 56 288,42 KJ | Energia: 492,29 Kcal / 2 057,77 KJ | Energia: 2 161,55 Kcal / 9 035,28 KJ | Energia: 903,96 Kcal / 3 778,55 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír |
| | | 46,25 g 34,49 g 6,02 g | 163,73 g 1 070,92 g 385,26 g | 19,79 g 33,84 g 10,02 g | 68,13 g 32,93 g 8,47 g | 28,90 g 31,56 g 10,98 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 178,88 g 0,00 g 8,17 g | 822,85 g 7,99 g 200,80 g | 26,77 g 0,00 g 6,03 g | 395,30 g 2,00 g 9,08 g | 124,74 g 21,98 g 1,23 g | | |
| | | | | | | |
| Uzsonna | Zsíros kenyér, Zöldség | Túrókrém, Kifli | Pogácsa, Gyümölcs | Margarin, Szalámi, Kenyér , Zöldség | Pizzás csiga | |
| | Energia: 327,94 Kcal / 1 370,79 KJ | Energia: 244,27 Kcal / 1 021,05 KJ | Energia: 1 251,33 Kcal / 5 230,56 KJ | Energia: 218,76 Kcal / 914,42 KJ | Energia: 268,16 Kcal / 1 120,91 KJ | |
| | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | |
| | 12,01 g 1,35 g 0,22 g | 11,12 g 6,11 g 3,04 g | 93,97 g 16,85 g 5,82 g | 9,78 g 5,58 g 1,35 g | 7,41 g 14,06 g 4,39 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 66,55 g 0,00 g 1,43 g | 35,92 g 8,79 g 0,02 g | 208,60 g 12,99 g 4,14 g | 31,82 g 0,00 g 0,89 g | 28,26 g 9,99 g 0,26 g | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2020.09.21. - 2020.09.25.

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

