



Heti étlap 2020.09.07. - 2020.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Tea , Májkrémes kenyér, Zöldség	Tej, Gabonapehely	Gyümölcsjoghurt, Kifli	Tea , Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle	Tea , Kenyér , Tojáskrém
		Energia: 216,17 Kcal / 903,59 KJ	Energia: 229,39 Kcal / 958,85 KJ	Energia: 286,32 Kcal / 1 196,82 KJ	Energia: 361,81 Kcal / 1 512,37 KJ	Energia: 822,89 Kcal / 3 439,68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,83 g 0,85 g 0,00 g	12,00 g 8,70 g 4,56 g	9,73 g 6,10 g 3,13 g	14,86 g 7,85 g 1,79 g	49,09 g 36,82 g 9,30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	46,84 g 19,98 g 0,61 g	25,50 g 0,00 g 0,34 g	47,53 g 12,99 g 0,49 g	57,36 g 19,98 g 2,28 g	72,69 g 19,98 g 2,22 g	
	Ebéd	Csontleves, Töltött szelet, Rizs, Csemege uborka	Zöldbableves, Tarhonyáshús	Brokkolikrémleves, Petrezselymes burgonya, Savanyúság, Rántott szelet	Gyümölcs leves, Zöldbabfőzelék, Sült virsli	Csirkeraaguleves, Sajtos tészta
		Energia: 308,18 Kcal / 1 288,19 KJ	Energia: 444,60 Kcal / 1 858,43 KJ	Energia: 1 131,96 Kcal / 4 731,59 KJ	Energia: 1 771,76 Kcal / 7 405,96 KJ	Energia: 1 746,32 Kcal / 7 299,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,99 g 7,67 g 0,91 g	14,69 g 15,68 g 2,04 g	34,98 g 61,72 g 13,74 g	67,07 g 41,54 g 10,18 g	108,11 g 103,47 g 52,02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	45,68 g 0,00 g 6,62 g	60,61 g 0,10 g 4,70 g	106,76 g 0,00 g 10,98 g	277,75 g 2,00 g 4,29 g	93,30 g 0,00 g 10,73 g	
	Uzsonna	Pogácsa, Gyümölcs	Zsemle, Margarin, Felvágott	Kenyér , Margarin, Szalámi	Péksütemény, Gyümölcs	Kifli, Kockasajt
Energia: 1 251,33 Kcal / 5 230,56 KJ		Energia: 222,12 Kcal / 928,46 KJ	Energia: 109,85 Kcal / 459,17 KJ	Energia: 401,37 Kcal / 1 677,73 KJ	Energia: 120,21 Kcal / 502,48 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
93,97 g 16,85 g 5,82 g		7,64 g 5,58 g 1,25 g	9,71 g 5,30 g 1,39 g	9,94 g 6,09 g 3,13 g	4,14 g 0,31 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
208,60 g 12,99 g 4,14 g	35,07 g 0,00 g 1,29 g	5,69 g 0,00 g 0,48 g	75,53 g 36,97 g 0,49 g	25,08 g 0,00 g 0,00 g		





Heti étlap 2020.09.07. - 2020.09.11.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

