



Heti étlap 2020.11.23. - 2020.11.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Margarin, Kenyér , Szalámi, Tea			Tojáskrém, Kenyér , Tea			Margarin, Kenyér , Zöldség			Kakaó, Kalács			Májkrém, Kenyér , Tea		
		Energia: 192,37 Kcal / 804,11 KJ			Energia: 329,74 Kcal / 1 378,31 KJ			Energia: 107,66 Kcal / 450,02 KJ			Energia: 354,30 Kcal / 1 480,97 KJ			Energia: 135,62 Kcal / 566,89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,34 g	5,21 g	1,35 g	17,99 g	14,58 g	3,72 g	2,50 g	5,12 g	1,33 g	13,30 g	11,37 g	5,94 g	1,88 g	0,58 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	30,68 g	19,98 g	0,54 g	31,13 g	19,98 g	0,65 g	12,65 g	0,00 g	0,50 g	49,27 g	21,38 g	0,34 g	30,41 g	19,98 g	0,25 g	
	Ebéd	Grízgaluska leves, Pulykatokány, Párolt rizs			Zöldborsóleves, Répa főzelék, Párolt sertésszelet			Csontleves, Burgonya püré, Halrudacska, Gyümölcs			Gyümölcs leves, Rántott szelet, Petrezselymes burgonya, Savanyúság			Tejszínes ragu leves, Tejbedara szórattal		
		Energia: 913,78 Kcal / 3 819,60 KJ			Energia: 7 230,21 Kcal / 30 222,28 KJ			Energia: 1 193,63 Kcal / 4 989,37 KJ			Energia: 2 226,06 Kcal / 9 304,93 KJ			Energia: 888,94 Kcal / 3 715,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35,85 g	22,67 g	3,05 g	37,01 g	212,07 g	26,40 g	44,50 g	46,72 g	8,80 g	69,05 g	57,96 g	12,26 g	43,61 g	29,42 g	11,39 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
140,48 g	0,00 g	4,00 g	1 284,58 g	1 198,80 g	4,65 g	146,78 g	12,99 g	10,05 g	351,13 g	0,00 g	8,67 g	111,38 g	24,98 g	0,55 g		
Uzsonna	Kenyér , Margarin, Párizsi			Sajtos kifli			Csirkemell sonka, Kenyér			Kifli, Joghurt			Kakaós csokiszelet			
	Energia: 136,09 Kcal / 568,86 KJ			Energia: 128,46 Kcal / 536,96 KJ			Energia: 104,21 Kcal / 435,60 KJ			Energia: 177,21 Kcal / 740,74 KJ			Energia: 107,18 Kcal / 448,01 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4,09 g	8,70 g	2,71 g	5,67 g	2,60 g	1,49 g	10,20 g	1,56 g	0,46 g	9,80 g	0,48 g	0,16 g	1,67 g	6,06 g	3,48 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
10,19 g	0,00 g	0,96 g	20,45 g	0,00 g	0,00 g	12,22 g	0,00 g	1,29 g	32,74 g	0,00 g	0,50 g	11,36 g	9,76 g	0,02 g		





Heti étlap 2020.11.23. - 2020.11.27.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

