



Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Kenyér , Tea , Margarin, Zöldség	Tojáskrém, Tea , Kenyér	Gyümölcs joghurt, Kifli	Tejeskávé, Kifli	Kenyér , Tea , Felvágott
		Energia: 234,72 Kcal / 981,13 KJ	Energia: 206,16 Kcal / 861,75 KJ	Energia: 385,99 Kcal / 1 613,44 KJ	Energia: 313,73 Kcal / 1 311,39 KJ	Energia: 127,42 Kcal / 532,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,46 g 5,55 g 1,55 g	9,04 g 7,30 g 1,86 g	13,08 g 9,57 g 5,01 g	12,70 g 7,31 g 3,80 g	2,30 g 1,69 g 0,58 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	41,33 g 19,98 g 0,65 g	25,71 g 19,98 g 0,33 g	61,00 g 20,78 g 0,78 g	48,92 g 9,99 g 0,29 g	25,46 g 19,98 g 0,31 g	
	Ebéd	Tojás leves, Pulykatokány, Párolt rizs, Savanyúság	Csontleves, Finomfőzelék, Párolt sertésszelet	Tarhonyaleves, Sertés apró, Tészta, Savanyúság	Zöldborsóleves, Burgonya püré, Rip-rop	Gulyásleves, Tejbedara szórattal
		Energia: 13 729,38 Kcal / 57 388,81 KJ	Energia: 780,36 Kcal / 3 261,90 KJ	Energia: 1 078,74 Kcal / 4 509,13 KJ	Energia: 695,40 Kcal / 2 906,77 KJ	Energia: 920,45 Kcal / 3 847,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		174,98 g 1 062,62 g 378,74 g	37,38 g 30,46 g 5,45 g	40,43 g 46,32 g 7,97 g	23,92 g 14,69 g 2,34 g	45,28 g 18,29 g 5,67 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
896,09 g 0,00 g 202,61 g	88,00 g 5,00 g 8,42 g	122,81 g 0,00 g 18,48 g	115,28 g 0,00 g 7,04 g	132,00 g 24,98 g 1,71 g		
Uzsonna	Croissant	Pizzás háromszög	Margarin, Zalai felvágott, Zsemle	Kenyér , Margarin, Párizsi	Túrós bukta	
	Energia: 240,19 Kcal / 1 003,99 KJ	Energia: 3 224,88 Kcal / 13 480,00 KJ	Energia: 248,50 Kcal / 1 038,73 KJ	Energia: 68,05 Kcal / 284,45 KJ	Energia: 918,83 Kcal / 3 840,71 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	5,80 g 9,10 g 0,00 g	94,00 g 55,00 g 0,00 g	7,83 g 8,42 g 2,06 g	2,05 g 4,35 g 1,36 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		
31,70 g 0,00 g 0,00 g	562,00 g 0,00 g 0,00 g	35,04 g 0,00 g 1,48 g	5,09 g 0,00 g 0,48 g	103,39 g 24,98 g 2,32 g		





Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.15.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

