



Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Sajtos párizsi, Margarin, Tea , Kenyér	Májkrém, Tea , Kenyér	Tejföl, Kenyér , Tea	Tejeskávé, Kifli	Margarin, Kenyér , Zöldség, Tea
		Energia: 177,94 Kcal / 743,79 KJ	Energia: 109,09 Kcal / 456,00 KJ	Energia: 1 387,14 Kcal / 5 798,25 KJ	Energia: 313,73 Kcal / 1 311,39 KJ	Energia: 259,18 Kcal / 1 083,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		2,03 g 5,11 g 1,33 g	0,98 g 0,30 g 0,00 g	28,94 g 110,10 g 61,81 g	12,70 g 7,31 g 3,80 g	5,31 g 5,63 g 1,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30,62 g 19,98 g 0,51 g	25,35 g 19,98 g 0,12 g	68,35 g 19,98 g 0,11 g	48,92 g 9,99 g 0,29 g	46,38 g 19,98 g 0,75 g
	Ebéd	Paradicsom leves, Sertés pörkölt, Tészta, Savanyúság	Csontleves, Zöldbabfőzelék, Párolt szelet	Zöldborsóleves, Rizses hús	Tojás leves, Lencsefőzelék, Sült hús	Bableves, Túrós csusza
		Energia: 1 000,73 Kcal / 4 183,05 KJ	Energia: 539,79 Kcal / 2 256,32 KJ	Energia: 1 103,66 Kcal / 4 613,30 KJ	Energia: 13 795,37 Kcal / 57 664,65 KJ	Energia: 868,87 Kcal / 3 631,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		35,94 g 44,28 g 11,44 g	29,09 g 28,89 g 5,78 g	46,36 g 30,09 g 5,72 g	227,28 g 1 062,99 g 380,46 g	46,50 g 23,67 g 7,96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		113,06 g 11,99 g 7,81 g	40,17 g 2,00 g 6,89 g	160,15 g 0,00 g 8,84 g	865,46 g 3,00 g 211,62 g	116,39 g 5,00 g 8,69 g
	Uzsonna	Péksütemény	Kifli, Kockasajt	Croissant, Gyümölcs	Zsemle, Margarin, Párizsi	Trapista sajt, Zsemle
		Energia: 235,26 Kcal / 983,39 KJ	Energia: 120,21 Kcal / 502,48 KJ	Energia: 406,30 Kcal / 1 698,33 KJ	Energia: 266,62 Kcal / 1 114,47 KJ	Energia: 216,67 Kcal / 905,68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4,35 g 0,30 g 0,00 g	4,14 g 0,31 g 0,00 g	11,39 g 14,89 g 3,13 g	8,65 g 10,07 g 2,70 g	9,03 g 4,34 g 1,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53,08 g 23,98 g 0,00 g	25,08 g 0,00 g 0,00 g	54,15 g 12,99 g 0,49 g	35,01 g 0,00 g 1,67 g	35,11 g 0,00 g 1,20 g





Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

