



Heti étlap 2021.06.07. - 2021.06.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Kenyér , Tea , Zalai felvágott	Tojáskrém, Tea , Kenyér	Lekváros kenyér	Körözött, Kenyér , Tea	Péksütemény
		Energia: 156,06 Kcal / 652,33 KJ	Energia: 206,16 Kcal / 861,75 KJ	Energia: 290,71 Kcal / 1 215,17 KJ	Energia: 330,50 Kcal / 1 381,49 KJ	Energia: 235,26 Kcal / 983,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4,06 g 4,08 g 1,46 g	9,04 g 7,30 g 1,86 g	2,83 g 18,78 g 2,12 g	14,45 g 9,34 g 3,42 g	4,35 g 0,30 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	25,47 g 19,98 g 0,62 g	25,71 g 19,98 g 0,33 g	27,25 g 9,99 g 5,39 g	46,64 g 19,98 g 79,37 g	53,08 g 23,98 g 0,00 g	
	Ebéd	Pirosborsóleves, Rántott szelet, Rizibizi	Zöldségleves, Répa főzelék, Sült csirkecomb	Paradicsom leves, Tejszínes apró tészta	Lebbencsleves, Sertés pörkölt, Tökfőzelék	Hamburger
		Energia: 1 107,71 Kcal / 4 630,23 KJ	Energia: 7 117,74 Kcal / 29 752,15 KJ	Energia: 533,31 Kcal / 2 229,24 KJ	Energia: 775,23 Kcal / 3 240,46 KJ	Energia: 455,45 Kcal / 1 903,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		40,26 g 40,83 g 9,11 g	39,48 g 205,58 g 24,35 g	18,35 g 27,53 g 7,18 g	25,23 g 43,34 g 13,55 g	14,60 g 12,32 g 3,56 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
143,46 g 0,00 g 8,27 g	1 268,83 g 1 198,80 g 9,92 g	52,26 g 11,99 g 5,34 g	69,32 g 2,00 g 16,08 g	70,96 g 9,99 g 0,73 g		
Uzsonna	Zsemle, Margarin, Párizsi	Müzli szelet, Sajtos kifli	Májkrem, Kenyér , Zöldség	Kifli, Joghurt		
	Energia: 266,63 Kcal / 1 114,51 KJ	Energia: 128,46 Kcal / 536,96 KJ	Energia: 109,70 Kcal / 458,55 KJ	Energia: 177,21 Kcal / 740,74 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	8,65 g 10,07 g 2,71 g	5,67 g 2,60 g 1,49 g	4,41 g 0,83 g 0,22 g	9,80 g 0,48 g 0,16 g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35,02 g 0,00 g 1,69 g	20,45 g 0,00 g 0,00 g	21,01 g 0,00 g 0,39 g	32,74 g 0,00 g 0,50 g	g g g		





Heti étlap 2021.06.07. - 2021.06.11.

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

