



Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermekek (7-14)	Tízórai	Virslí, Ketchup, Kenyér , Tea	Zsemle, Párizsi, Margarin, Tejeskávé	Kenyér , Vajkrém natur, Zöldség, Tea	Kalács, Kakaó	Lekváros kenyér, Limonádé
		Energia: 351,97 Kcal / 1 471,23 KJ	Energia: 524,12 Kcal / 2 190,82 KJ	Energia: 667,93 Kcal / 2 791,95 KJ	Energia: 330,38 Kcal / 1 380,99 KJ	Energia: 372,82 Kcal / 1 558,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10,39 g 8,62 g 3,06 g	20,78 g 22,53 g 8,57 g	10,35 g 40,97 g 19,55 g	12,89 g 6,25 g 2,70 g	2,85 g 18,78 g 2,12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		57,67 g 26,98 g 2,66 g	58,92 g 9,99 g 2,66 g	63,54 g 19,98 g 0,85 g	55,22 g 15,69 g 0,23 g	47,54 g 29,97 g 5,39 g
	Ebéd	Karfiollevés, Sertés pörkölt, Tészta, Savanyúság	Zöldbableves, Almamártás, Rip-rop	Vegyes gyümölcsleves, Rakott burgonya	Paradicsom leves, Burgonya püré, Sertés sült (egyben sütte), Befőtt diabetikus, különféle	Frankfurti leves, Mákos tészta
		Energia: 1 133,79 Kcal / 4 739,24 KJ	Energia: 224,24 Kcal / 937,32 KJ	Energia: 807,44 Kcal / 3 375,10 KJ	Energia: 729,52 Kcal / 3 049,39 KJ	Energia: 929,55 Kcal / 3 885,52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		42,76 g 49,64 g 13,67 g	5,63 g 5,11 g 2,19 g	20,69 g 40,96 g 13,83 g	26,28 g 27,80 g 7,22 g	31,19 g 36,82 g 7,84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		127,34 g 0,00 g 9,56 g	38,07 g 8,03 g 0,56 g	86,48 g 19,98 g 6,98 g	91,96 g 11,99 g 8,01 g	117,17 g 29,97 g 10,27 g
	Uzsonna	Péksütemény	Kifli, Kockasajt, Zöldség	Péksütemény, Tejszelet	Csirkemell sonka, Zsemle, Margarin	Pogácsa, Gyümölcs
		Energia: 235,26 Kcal / 983,39 KJ	Energia: 203,38 Kcal / 850,13 KJ	Energia: 439,82 Kcal / 1 838,45 KJ	Energia: 246,08 Kcal / 1 028,61 KJ	Energia: 1 251,33 Kcal / 5 230,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4,35 g 0,30 g 0,00 g	7,65 g 0,86 g 0,22 g	9,96 g 4,72 g 0,00 g	9,67 g 6,99 g 1,51 g	93,97 g 16,85 g 5,82 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	41,03 g 0,00 g 0,26 g	88,10 g 23,98 g 0,00 g	35,81 g 0,00 g 1,64 g	208,60 g 12,99 g 4,14 g





Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.

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

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

