

Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00013) Gyerek felsős A	Margarin csészés*, Zsemle teljes kiőrlésű*, Jégcsap retek *	Kakaó**, Kifli *	Csirkemell sonka *, Zsemle teljes kiőrlésű*, Sárgarépa *	Májkrém 190 g különféle *, Rozsos kifli*	Tej, Briós, kicsi *	
		Energia: 377,18 Kcal / 1 576,61 KJ	Energia: 283,75 Kcal / 1 186,08 KJ	Energia: 315,15 Kcal / 1 317,33 KJ	Energia: 249,88 Kcal / 1 044,50 KJ	Energia: 234,07 Kcal / 978,41 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,11 g 23,56 g 3,82 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,31 g 3,74 g 1,88 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 18,00 g 10,17 g 0,23 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,12 g 8,40 g 2,85 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,41 g 6,22 g 2,95 g	
		Szénhidrát Cukor Só 31,96 g 7,80 g 0,85 g	Szénhidrát Cukor Só 50,88 g 14,99 g 0,27 g	Szénhidrát Cukor Só 37,41 g 0,00 g 1,71 g	Szénhidrát Cukor Só 31,16 g 0,00 g 0,74 g	Szénhidrát Cukor Só 33,84 g 5,54 g 0,59 g	
Ebéd	(00013) Gyerek felsős A	Kukoricaleves**, Brassói aprópecsenye (m.)**, Burgonya sült tepsis (m.) **, Csemege uborka *	Csontleves tésztabet. **, Rakott savanyú káposzta**, Túró Rudi *	Tárkonyos cs.becsinált leves**, Szilvalekváros gombóc (m.)**, Mandarin *	Karfiolleves (m.)**, Corn flakes bundás csmell RC**, Burgonyapüré**, Vitamin saláta**	Sárgabarack leves (m.) **, Szárnyas rizottó (-m) **, Céklasaláta, csemege szeletelt	
		Energia: 893,68 Kcal / 3 735,58 KJ	Energia: 607,57 Kcal / 2 539,64 KJ	Energia: 842,02 Kcal / 3 519,64 KJ	Energia: 772,10 Kcal / 3 227,38 KJ	Energia: 659,12 Kcal / 2 755,12 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 29,29 g 46,22 g 9,02 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24,07 g 32,93 g 7,87 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31,22 g 19,33 g 4,77 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 37,84 g 19,68 g 4,76 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30,72 g 15,02 g 3,98 g	
		Szénhidrát Cukor Só 89,02 g 0,00 g 7,08 g	Szénhidrát Cukor Só 52,36 g 0,00 g 5,16 g	Szénhidrát Cukor Só 131,01 g 7,99 g 7,66 g	Szénhidrát Cukor Só 109,24 g 18,78 g 6,77 g	Szénhidrát Cukor Só 98,69 g 30,37 g 3,88 g	



Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00013) Gyerek felsős A</b>	Zabpelyhes szelet*, Gyümölcslé 0,2l-es különféle *			Kockasajt db-os *, Rozsos kenyér *, Alma*			Margarin csészés*, Félbarna kenyér *, Póréhagyma darabos *			Ivó joghurt gyümölcsös *, Babapiskóta *			Vajkrém *, Korpás kifli *, Jégcsap retek *		
		Energia: 259,66 Kcal / 1 085,38 KJ			Energia: 248,71 Kcal / 1 039,61 KJ			Energia: 297,02 Kcal / 1 241,54 KJ			Energia: 332,38 Kcal / 1 389,35 KJ			Energia: 212,80 Kcal / 889,50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,87 g	1,40 g	0,00 g	8,60 g	5,94 g	2,97 g	6,80 g	14,72 g	3,80 g	10,16 g	8,39 g	3,75 g	4,30 g	9,75 g	3,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55,37 g	19,98 g	0,00 g	39,56 g	0,00 g	0,57 g	33,98 g	0,00 g	1,41 g	53,30 g	27,98 g	0,56 g	25,87 g	7,80 g	0,02 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

