



Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő			kedd			szerda		
(00480) Gyermek (1-3 év)	Reggeli	Tej, Afrikai harcsapástétom*, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Tejeskávé, Sajtszelet (trappista)*, Margarin*, Vágott zsemle, Kígyó uborka			Tej, Körözött, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma saláta		
		Energia: 268,34 Kcal / 1 121,66 Kj			Energia: 334,19 Kcal / 1 396,91 Kj			Energia: 243,28 Kcal / 1 016,91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,97 g	12,20 g	4,27 g	11,87 g	18,07 g	8,20 g	9,81 g	11,12 g	6,06 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	28,55 g	0,32 g	0,95 g	30,33 g	4,08 g	1,07 g	25,06 g	3,58 g	1,00 g	
	Tízórai	Gyümölcstea			Rostos őszibaracklé			Gyümölcstea		
		Energia: 21,00 Kcal / 87,78 Kj			Energia: 76,56 Kcal / 320,02 Kj			Energia: 21,00 Kcal / 87,78 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,23 g	0,24 g	0,00 g	0,41 g	0,00 g	0,00 g	0,23 g	0,24 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
5,15 g	5,00 g	0,00 g	19,05 g	0,00 g	0,00 g	5,15 g	5,00 g	0,00 g		
Ebéd	Főtt tojás, Zöldborsófőzelék, Alma			Főtt marhahús, Vadas mártás, tészta, Körte			Rakott karfiol, Túrós Rudi, Alma, Kivi			
	Energia: 346,92 Kcal / 1 450,13 Kj			Energia: 329,41 Kcal / 1 376,93 Kj			Energia: 373,88 Kcal / 1 562,82 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	19,22 g	10,79 g	3,14 g	18,05 g	11,82 g	4,24 g	18,01 g	18,88 g	7,01 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
42,33 g	0,05 g	1,24 g	44,18 g	3,27 g	2,98 g	41,70 g	11,92 g	1,17 g		





Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő	kedd	szerda						
(00480) Gyermek (1-3 év)	Uzsonna	Tej, Diós lekvár, Puffancs*	Tej, Pápai sonka, Margarin*, Kukoricás kenyér, Jégcsap retek*	Gyümölcsös ivójoghurt, Gabonagolyó, dzsungel						
		Energia: 279,61 Kcal / 1 168,77 Kj	Energia: 312,43 Kcal / 1 305,96 Kj	Energia: 179,78 Kcal / 751,48 Kj						
		Fehérje 7,98 g	Zsír 15,48 g	T.Zsírsvav 7,18 g	Fehérje 12,42 g	Zsír 15,53 g	T.Zsírsvav 6,09 g	Fehérje 5,50 g	Zsír 4,02 g	T.Zsírsvav 2,29 g
		Szénhidrát 26,68 g	Cukor 5,35 g	Só 0,36 g	Szénhidrát 30,09 g	Cukor 3,12 g	Só 1,58 g	Szénhidrát 30,03 g	Cukor 13,10 g	Só 0,47 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

Varga Tamásné

.....
Élelmezési

osztályvezet

.....
Vezet

dietetikus

.....
Gazdaságvezet

