

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Gyümölcs tea, Kockasajt, Bordás kifli			Kamilla tea, Pulykamellsonka, Zsemle rozsos, Uborka			Kakaó, Brós, Miniméz			Gyümölcs tea, Párizsi krém, Zsemle szezámos, Paradicsom			Citromos tea, Vírslí, Kifli, Mustár		
(00483) Gyermekek (7-10)	Energia: 237,92 Kcal / 994,51 KJ			Energia: 237,51 Kcal / 992,79 KJ			Energia: 662,40 Kcal / 2 768,83 KJ			Energia: 181,27 Kcal / 757,71 KJ			Energia: 354,35 Kcal / 1 491,18 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8,05 g	5,35 g	2,97 g	12,29 g	1,54 g	0,37 g	19,40 g	13,61 g	6,25 g	4,70 g	11,24 g	3,61 g	12,79 g	13,59 g	4,60 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	39,04 g	9,99 g	1,07 g	43,28 g	9,99 g	0,97 g	114,79 g	51,65 g	1,23 g	15,03 g	9,99 g	0,84 g	44,74 g	14,99 g	1,88 g
	1,7			1,(6),(7)			1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,7,10,(6),(12)		
Ebéd	Brokkolikrémléves, Csikós tokány isk, Tészta köret			Rizsleves, Rántott csirkemell, Riziz-bizi			Gombaleves, Vagdalt, Karalábefőzelék			Őszibarack leves, Dübarry szelet, Tört burgonya			Palócleves, Tejbedara szóráttal, Alma		
(00483) Gyermekek (7-10)	Energia: 927,60 Kcal / 3 877,37 KJ			Energia: 854,02 Kcal / 3 569,80 KJ			Energia: 840,00 Kcal / 3 511,20 KJ			Energia: 936,26 Kcal / 3 913,57 KJ			Energia: 907,23 Kcal / 3 792,22 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	31,78 g	55,12 g	16,11 g	43,39 g	25,42 g	4,39 g	33,26 g	45,72 g	11,70 g	33,37 g	42,02 g	10,91 g	41,17 g	20,60 g	7,06 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	75,12 g	0,04 g	5,31 g	129,59 g	0,08 g	2,95 g	90,22 g	10,02 g	4,64 g	103,71 g	24,98 g	2,40 g	137,48 g	25,00 g	0,61 g
	1,3,7			1,3,7			1,3,7,9			1,7,(6),(8),(12)			1,7		
Uzsonna	Citromos tea, Diákcsemege, Zsemle barna, Zöldpaprika			Gyümölcsjoghurt, Kifli szezámos rúd			Citromos tea, Szalámi Rákóczi, Kifli korpás			Ivólé, Kakaós mini rúd			Poharas tej, Kuglóf 80 g		
(00483) Gyermekek (7-10)	Energia: 371,95 Kcal / 1 554,75 KJ			Energia: 302,71 Kcal / 1 265,33 KJ			Energia: 384,85 Kcal / 1 608,67 KJ			Energia: 112,28 Kcal / 469,33 KJ			Energia: 390,21 Kcal / 1 631,08 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12,83 g	17,29 g	6,36 g	10,29 g	6,14 g	3,13 g	13,19 g	19,09 g	6,51 g	0,73 g	31,29 g	18,01 g	15,14 g	10,22 g	5,10 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40,74 g	14,99 g	0,56 g	50,95 g	12,99 g	1,00 g	39,54 g	14,99 g	0,72 g	22,80 g	16,56 g	0,06 g	58,94 g	8,32 g	0,31 g
	1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7)			1,3,7,(6),(12)			1,3,7		

Rebeca
Élelmezési vezető

[Signature]
Konyha és Szálló vezető

Heti étlap 2017.06.12. - 2017.06.16.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	Gyümölcs tea, Kockasajt, Bordás kifli			Kamilla tea, Pulykamellisonka, Zsemle rozsos, Uborka			Kakaó, Brós, Miniméz			Gyümölcs tea, Párizskrém, Zsemle szezámos, Paradicsom			Citromos tea, Virsli, Kifli, Mustár		
Tízórai	Energia: 237,92 Kcal / 994,51 KJ			Energia: 237,51 Kcal / 992,79 KJ			Energia: 662,40 Kcal / 2 769,83 KJ			Energia: 179,08 Kcal / 749,55 KJ			Energia: 354,35 Kcal / 1 481,18 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8,05 g	5,35 g	2,97 g	12,29 g	1,54 g	0,37 g	19,40 g	13,61 g	6,25 g	4,60 g	11,22 g	3,60 g	12,79 g	13,59 g	4,60 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	39,04 g	9,99 g	1,07 g	43,28 g	9,99 g	0,97 g	114,79 g	51,65 g	1,23 g	14,63 g	9,99 g	0,83 g	44,74 g	14,99 g	1,88 g
	1,7			1,(6),(7)			1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,7,10,(6),(12)		
	Brokkolikrémleves, Csikós tokány isk, Tészta köret			Rizsleves, Rántott csirkemell, Rizzi-bizi			Gombaleves, Vagdalt, Karalábéfőzelék (friss)			Őszibarack leves, Dubarry szelet, Tört burgonya			Palócleves, Tejbedara szófattal, Alma		
Ebéd	Energia: 963,85 Kcal / 4 029,89 KJ			Energia: 854,02 Kcal / 3 569,80 KJ			Energia: 987,20 Kcal / 4 126,50 KJ			Energia: 936,26 Kcal / 3 913,57 KJ			Energia: 907,23 Kcal / 3 792,22 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	32,33 g	58,05 g	17,16 g	43,39 g	25,42 g	4,39 g	39,26 g	46,22 g	11,78 g	33,37 g	42,02 g	10,91 g	41,17 g	20,60 g	7,06 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	77,01 g	0,05 g	6,31 g	129,59 g	0,08 g	2,95 g	119,72 g	10,02 g	6,55 g	103,71 g	24,98 g	2,40 g	137,48 g	25,00 g	0,61 g
	1,3,7			1,3,7			1,3,7,9			1,7,(6),(8),(12)			1,7		
	Citromos tea, Diákcsemege, Zsemle barna, Zöldpaprika			Gyümölcsjoghurt, Kifli szezámos rúd			Citromos tea, Szalámi Rákóczi, Kifli korpás			Ivólé, Kakaós mini rúd			Poharas tej, Kuglóf 80 g		
Uzsonna	Energia: 371,95 Kcal / 1 554,75 KJ			Energia: 302,71 Kcal / 1 265,33 KJ			Energia: 384,85 Kcal / 1 608,67 KJ			Energia: 112,28 Kcal / 469,33 KJ			Energia: 390,21 Kcal / 1 631,08 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12,83 g	17,29 g	6,36 g	10,29 g	6,14 g	3,13 g	13,19 g	19,09 g	6,51 g	0,73 g	31,29 g	18,01 g	15,14 g	10,22 g	5,10 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40,74 g	14,99 g	0,56 g	50,95 g	12,99 g	1,00 g	39,54 g	14,99 g	0,72 g	22,80 g	16,58 g	0,06 g	58,94 g	8,32 g	0,31 g
	1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7)			1,3,7,(6),(12)			1,3,7		

Élelmezési vezető
Élelmezési vezető

Konyha és Szálló vezető
Konyha és Szálló vezető