

Heti étlap 2019.12.16. - 2019.12.20.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--|---|---|---|--|--------|------------|---------|--------|------------|---------|---------|------------|---------|--------|
| Tízórai | (00483) Gyermekek (7-10 év)3x | Tojáskrém/7-10év/, Zsemle tel. kiőrl.reform/60g-, Lilahagyma - | Zsemle vizes 55g -, Tonhalkrém-, Paradicsom - | Körözött túró -, Zsemle tel. kiőrl.reform/60g-, Kígyóuborka kg - | Kakaós foszlós kalács 250g - | Karamell /7-10év/, Zsemle tel. kiőrl.reform/60g-, Delma vajízú marg.39%zsír t.-, Szezámag-, Sonkaszalámi -, Kápia paprika kg - | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 256,78 Kcal / 1 073,34 KJ | Energia: 198,13 Kcal / 828,18 KJ | Energia: 235,73 Kcal / 985,35 KJ | Energia: 503,93 Kcal / 2 106,43 KJ | Energia: 419,61 Kcal / 1 753,97 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9,71 g | 7,28 g | 2,43 g | 7,99 g | 3,94 g | 1,13 g | 9,74 g | 5,41 g | 2,31 g | 14,74 g | 13,15 g | 5,41 g | 19,61 g | 11,45 g | 4,19 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 36,60 g | 0,42 g | 1,28 g | 32,42 g | 0,00 g | 0,89 g | 34,55 g | 0,17 g | 1,61 g | 81,07 g | 8,74 g | 0,00 g | 58,86 g | 10,71 g | 1,78 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ebéd | (00483) Gyermekek (7-10 év)3x | Májgaluska leves mir.zöld+ isk, Párizsi csirkemell/7-10év/, Egresmártás mir.*/7-10év/ | Szárzabableves /7-10év/, Tejfölös sertésszel./7- 10év/, Bulgur köret/7- 10év/, Alma- | Pírtott tészta leves /7- 10év/, Rakott kelkáposzta/7-10év/, Félbarna kenyér -, Körte - | Csirkeragulev.Eg.csir./7- 10év/, Mogorókr.gombóc mir/7-10/, Narancs - | Gyüm.lev.bef.+mir/7- 10év/, Pan.halrud sütőb./7- 10év/, Burgonyapüré/7- 10év/ | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 658,38 Kcal / 2 752,03 KJ | Energia: 741,48 Kcal / 3 099,39 KJ | Energia: 649,08 Kcal / 2 713,15 KJ | Energia: 549,15 Kcal / 2 295,45 KJ | Energia: 657,98 Kcal / 2 750,36 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 39,03 g | 20,25 g | 4,03 g | 39,10 g | 25,76 g | 5,91 g | 33,18 g | 25,31 g | 7,45 g | 21,33 g | 22,40 g | 3,21 g | 23,25 g | 21,53 g | 6,52 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 78,20 g | 32,65 g | 4,37 g | 91,05 g | 0,05 g | 3,63 g | 70,49 g | 0,39 g | 2,55 g | 64,14 g | 5,00 g | 2,07 g | 91,52 g | 17,61 g | 2,57 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Uzsonna | (00483) Gyermekek (7-10 év)3x | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2019.12.16. - 2019.12.20.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---------------------------------|--|---|---|---|--|------------------------------------|
| Uzsonna | (00483) Gyermek (7-10 év)3x | Karamell /7-10év/, Tej, kiórl. pizzás csiga 50gr, Narancs - | Kakaó /7-10év/, Tej.őrl.túrós táska 50gr - | Alm.fah.zabp.süt./7- 10év/, Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT- | Tejeskávét /7-10év/, Tej.őrl.Gabon. for.szel.keny., Sajtkrém, nat./sajtm.kg-os/-, Retek /SÖR/ kg - | Szaloncukor -, Banán - |
| | | Energia: 397,15 Kcal / 1 660,09 KJ | Energia: 331,76 Kcal / 1 386,76 KJ | Energia: 394,21 Kcal / 1 647,80 KJ | Energia: 267,85 Kcal / 1 119,61 KJ | Energia: 311,20 Kcal / 1 300,82 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 12,13 g 16,85 g 5,44 g | 11,65 g 13,95 g 5,01 g | 11,08 g 22,47 g 5,42 g | 12,13 g 8,37 g 4,62 g | 1,10 g 0,14 g 0,00 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 47,87 g 9,99 g 1,48 g | 39,51 g 14,99 g 0,66 g | 36,37 g 9,22 g 0,44 g | 35,79 g 13,11 g 1,13 g | 74,32 g 0,00 g 0,04 g | | |
| | | | | | | |

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

