






Heti étlap 2020.01.06. - 2020.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10 év)3x	Zsemle vizes 55g -, Sonkaszalámi -, Sajt kocka 8 cik.200g Ca dús18, Vajkrém,nat.kg39%zsírt. 18%ÁFA, Paradicsom -	Telj.örl.túrós táska 50gr -	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT- Tojáskrém/7-10év/ Zsemle vizes 55g -, Kápia paprika kg -	Zsemle tel. kiörl.reform/60g- Kenőmájás -, Paradicsom -	Karamell /7-10év/ Körözött túró -, Zsemle tel. kiörl.reform/60g- Lilahagyma -
		Energia: 269,83 Kcal / 1 127,89 KJ	Energia: 192,36 Kcal / 804,06 KJ	Energia: 294,45 Kcal / 1 230,80 KJ	Energia: 246,16 Kcal / 1 028,95 KJ	Energia: 384,54 Kcal / 1 607,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,63 g 9,69 g 4,61 g	4,72 g 10,80 g 3,29 g	14,14 g 8,43 g 3,22 g	9,13 g 7,10 g 3,11 g	17,01 g 7,87 g 3,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,75 g 0,00 g 1,69 g	18,85 g 5,00 g 0,39 g	41,18 g 0,25 g 1,64 g	33,95 g 0,17 g 1,24 g	58,73 g 10,16 g 1,63 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10 év)3x	Árpagyöngy leves/7- 10év/, Stefánia vagdalt /7- 10év/, Tarkababfőzelék/7- 10év/, Narancs -	Paradicsom leves/7- 10év/, Rántott csirkecomb /7-10év/, Burgonya petr. /7-10év/, Alma-	Csontleves s csontból./7- 10év/, Bolognai spagetti/7- 10év/, Mandarin -	Zöldborsóleves*mir.*/7- 10év/, Rakott burgonya virs./7-10év/, Félbarna kenyér -, Túró Rudi közétk.30g 27%ÁFA, Banán -	Tejf.karfiolleves.*mir.*/7- 10év/, Pulykacomb t. gombás/7-10év/, Párolt rizsköret /7-10év/, Vegyes vágott savanyú-, Alma-
		Energia: 707,80 Kcal / 2 958,60 KJ	Energia: 730,73 Kcal / 3 054,45 KJ	Energia: 728,45 Kcal / 3 044,92 KJ	Energia: 892,31 Kcal / 3 729,86 KJ	Energia: 656,67 Kcal / 2 744,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42,15 g 28,09 g 7,08 g	35,24 g 18,04 g 2,81 g	34,27 g 29,60 g 8,55 g	31,36 g 31,79 g 12,62 g	34,44 g 25,32 g 4,76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
69,46 g 3,04 g 2,97 g	105,45 g 20,15 g 2,95 g	80,11 g 1,80 g 2,86 g	118,01 g 11,53 g 3,99 g	83,03 g 0,00 g 2,76 g		



Heti étlap 2020.01.06. - 2020.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10 év)3x	Kakaó /7-10év/, Sajtos pogácsa 50gr -	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Zsemle tel. kiőrl.reform/60g-, Tonhalkrém-, Kígyóuborka kg -	Krémtúró, vanil. mazs. 90gr-, Telj. őrl.stangli 45g -	Kakaó /7-10év/, Telj.őrl.Gabon. for.szel.keny., Delma vajízú marg.39%zsír t.-, Lekvárok -	Kifli tejes 45g -, Gyüm.krémjogh./Riska/12 5g										
		Energia: 331,05 Kcal / 1 383,79 KJ	Energia: 259,23 Kcal / 1 083,58 KJ	Energia: 324,26 Kcal / 1 355,41 KJ	Energia: 292,91 Kcal / 1 224,36 KJ	Energia: 262,80 Kcal / 1 098,50 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,91 g	10,83 g	5,48 g	14,29 g	8,05 g	3,31 g	15,25 g	9,94 g	5,19 g	11,17 g	7,98 g	2,80 g	9,03 g	4,35 g	2,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,53 g	10,28 g	1,16 g	30,98 g	0,09 g	0,73 g	41,09 g	8,45 g	0,57 g	46,73 g	15,49 g	0,76 g	46,00 g	16,25 g	1,02 g		
																

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

