

Heti étlap 2020.01.06. - 2020.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00484) Gyermekek (11-14 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 /11-14év/ Zsemle vizes 55g -, Kápia paprika kg -	Zsemle tel. kiörl.reform/60g- Kenőmájás -, Paradicsom -	Karamell /11-14év/ 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	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Árpagyöngy leves/11- 14év/, Stefánia vagdalt /11-14év/ Tarkababfőzelék/11-14év/ Félbarna kenyér -, Narancs -	Paradicsom leves/11- 14év/, Rántott csirkecomb /11-14év/, Burgonya petr. /11-14év/, Alma-	Csontleves s csontból/11- 14év/, Bolognai spagetti/11-14év/ Mandarin -	Zöldborsóleves*mir.*/11- 14év/, Rakott burgonya virs./11-14év/, Félbarna kenyér -, Túró Rudi közétk.30g 27%ÁFA, Banán -	Tejf.karfiolleves.*mir.*/11- 14év/, Pulykacomb t. gombás/11-14év/, Párolt rizsköret /11-14év/ Vegyes vágott savanyú- Alma-
		Energia: 903,15 Kcal / 3 775,17 KJ	Energia: 816,12 Kcal / 3 411,38 KJ	Energia: 792,63 Kcal / 3 313,19 KJ	Energia: 1 002,03 Kcal / 4 188,49 KJ	Energia: 827,18 Kcal / 3 457,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		48,10 g 31,89 g 7,61 g	37,93 g 23,88 g 3,54 g	38,26 g 28,99 g 8,65 g	34,48 g 37,78 g 14,33 g	38,48 g 36,39 g 6,16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
102,67 g 3,13 g 3,83 g	110,74 g 20,15 g 2,78 g	93,28 g 2,00 g 2,90 g	128,54 g 11,53 g 3,49 g	96,40 g 0,00 g 2,90 g		



Heti étlap 2020.01.06. - 2020.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Kakaó /11-14év/, 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 /11-14év/, 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: 348,56 Kcal / 1 456,98 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,91 g	10,83 g	5,48 g	17,16 g	8,81 g	3,59 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	47,52 g	0,17 g	1,07 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

