

Heti étlap 2020.01.13. - 2020.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Zsemle tel. kiörl.reform/60g-, Vajkrém,nat.kg39%zsírt. 18%ÁFA, Kápia paprika kg -	Zsemle vizes 55g -, Sajtkrém, nat./sajtm.kg-os/-, Paradicsom -	Karamell /11-14év/, Kakaós foszlós kalács 250g -	Zsemle tel. kiörl.reform/60g-, Sertés párizsi-, Delma vajjú marg.39%zsír t.-, Kápia paprika kg -	Kakaó /11-14év/, Padlizsánkrém /11-14év/, Telj. örl.stangli 45g -
		Energia: 260,50 Kcal / 1 088,89 KJ	Energia: 207,39 Kcal / 866,89 KJ	Energia: 665,41 Kcal / 2 781,41 KJ	Energia: 262,35 Kcal / 1 096,62 KJ	Energia: 331,12 Kcal / 1 384,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,61 g 9,61 g 4,44 g	7,58 g 5,40 g 3,11 g	23,24 g 16,90 g 7,45 g	8,99 g 9,15 g 2,95 g	11,83 g 9,21 g 2,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,39 g 0,17 g 0,69 g	31,88 g 0,00 g 1,41 g	104,31 g 18,73 g 0,33 g	35,53 g 0,67 g 1,25 g	48,60 g 10,12 g 1,06 g		
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Pirított tészta leves/11-14év/, Sert.sült egyben sütve/11-14év, Paradics.káp.főz./11-14év/, Félbarna kenyér -, Mandarin -	Tárkonyos puly. ragu/11-14/, Diós metélt /11-14év/, Narancs -	Rántott leves 11-14év/, Sertéspörkölt lecsóval/11-14év, Sárgaborsó főzelék /11-14év/, Alma-	Tormás csirkecomb/11-14év/, Bulgur köret/11-14év/, Hamisgulyásleves +isk, Céklasaláta, szel.27%ÁFA -	Csurgatott tojás lev./11-14év/, Harcsapaprikás /11-14év/, Galuska köret mir./11-14év/, Banán -
		Energia: 768,99 Kcal / 3 214,38 KJ	Energia: 830,65 Kcal / 3 472,12 KJ	Energia: 734,82 Kcal / 3 071,55 KJ	Energia: 771,02 Kcal / 3 222,86 KJ	Energia: 877,62 Kcal / 3 668,45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35,34 g 23,94 g 4,94 g	33,97 g 29,19 g 6,48 g	43,12 g 26,02 g 5,25 g	41,08 g 24,87 g 6,87 g	35,43 g 32,12 g 7,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
100,18 g 25,26 g 3,51 g	106,29 g 21,58 g 3,83 g	80,01 g 0,70 g 4,26 g	99,21 g 6,71 g 5,56 g	109,71 g 1,62 g 3,27 g		





Heti étlap 2020.01.13. - 2020.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Telj. ő. kakaós csiga 50g -	Karamell /11-14év/, Telj. kiőrl. pizzás csiga 50gr	Kakaó /11-14év/, Telj.őrl.Gabon. for.szel.keny., Delma vajjú marg.39%zsír t.-, Sajt /trappista/-, Kígyóuborka kg -	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT- Vajjas pogácsa 50gr -	Alm.fah.zabp.süt./11- 14év/, Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-										
		Energia: 314,71 Kcal / 1 315,49 KJ	Energia: 347,45 Kcal / 1 452,34 KJ	Energia: 261,45 Kcal / 1 092,86 KJ	Energia: 312,98 Kcal / 1 308,26 KJ	Energia: 321,41 Kcal / 1 343,49 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,18 g	7,83 g	3,88 g	11,41 g	16,61 g	5,44 g	12,25 g	10,12 g	4,52 g	12,48 g	11,43 g	5,80 g	5,98 g	20,22 g	4,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,88 g	8,95 g	0,69 g	37,67 g	9,99 g	1,47 g	32,04 g	10,49 g	0,81 g	39,12 g	0,29 g	1,22 g	28,42 g	9,22 g	0,24 g		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

