











Heti étlap 2020.01.13. - 2020.01.17.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
| Tízórai | (00483) Gyermek (7-10 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 /7-10év/ Kakaós foszlós kalács 250g - | Zsemle tel. kiörl.reform/60g-, Sertés párizsi-, Delma vajjú marg.39%zsír t.-, Kápia paprika kg - | Kakaó /7-10év/ Padlizsánkrém /7-10év/ 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 | (00483) Gyermek (7-10 év)3x | Pirított tészta leves /7- 10év/, Sert.sült egyben sütve/7-10év/ Paradics.káp.főz./7-10év/ Félbarna kenyér -, Mandarin - | Tárkonyos puly. ragu/7- 10/, Diós metélt /7-10év/ Narancs - | Rántott leves /7-10év/ Sertéspörkölt lecsóval/7- 10év, Sárgaborsó főzelék /7-10év/, Alma- | Hamisgulyásleves +isk, Tormás csirkecomb/7- 10év/, Bulgur köret/7- 10év/, Céklasaláta, szel.27%ÁFA - | Csurgatott tojás lev./7- 10év/, Harcsapaprikás /7- 10év/, Galuska köret mir./7-10év/, Alma- | | | |
| | | Energia: 692,67 Kcal / 2 895,36 KJ | Energia: 755,86 Kcal / 3 159,49 KJ | Energia: 628,94 Kcal / 2 628,97 KJ | Energia: 719,56 Kcal / 3 007,76 KJ | Energia: 691,76 Kcal / 2 891,56 KJ | | | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | | | |
| | | 31,63 g 21,50 g 4,46 g | 32,38 g 26,35 g 6,17 g | 37,44 g 23,89 g 4,78 g | 37,70 g 24,00 g 6,59 g | 31,84 g 33,61 g 7,32 g | | | |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| 90,72 g 27,23 g 3,34 g | 95,86 g 21,38 g 4,75 g | 64,38 g 0,68 g 4,79 g | 91,19 g 6,52 g 5,73 g | 64,19 g 1,47 g 3,10 g | | | | | |
|  | |  | |  | |  | |  | |





Heti étlap 2020.01.13. - 2020.01.17.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|--|---|--|--|---|---|---------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|
| Uzsonna | (00483) Gyermek (7-10 év)3x | Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Telj. ő. kakaós csiga 50g - | Karamell /7-10év/, Telj. kiőrl. pizzás csiga 50gr | Kakaó /7-10év/, Telj.őrl.Gabon. for.szel.keny., Delma vajjú marg.39%zsír t.-, Sajt /trappista/-, Kígyóuborka kg - | Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT- Vajas pogácsa 50gr - | Alm.fah.zabp.süt./7- 10év/, Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT- | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 290,45 Kcal / 1 214,08 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 |
| | | 11,48 g | 7,08 g | 3,48 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 |
| 44,23 g | 8,95 g | 0,63 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

