

Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Kelt kakaós csiga 50gr. -	Zsemle tel. kiörl.reform/60g-, Kenőmájás -, Kígyóuborka kg -	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Zsemle tel. kiörl.reform/60g-, Vajkrém,nat.kg39%zsírt. 18%ÁFA, Sonkaszalámi -, Paradicsom -	Zsemle vizes 55g -, Körözött túró -, Lilahagyma -	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Tojáskrém /11-14év/, Zsemle vizes 55g -, Kápia paprika kg -
		Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ	Energia: 244,13 Kcal / 1 020,46 KJ	Energia: 350,11 Kcal / 1 463,46 KJ	Energia: 191,93 Kcal / 802,27 KJ	Energia: 320,67 Kcal / 1 340,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3,80 g 12,30 g 0,00 g	9,13 g 7,08 g 3,10 g	17,24 g 10,20 g 4,71 g	7,84 g 2,98 g 1,30 g	15,96 g 9,21 g 3,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,90 g 0,00 g 0,00 g	33,49 g 0,17 g 1,25 g	44,73 g 0,17 g 1,61 g	33,18 g 0,00 g 1,46 g	44,13 g 0,25 g 1,71 g		
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Daragal.lev./friss/11-14év/, Burgonya főzelék/11-14év/, Sült virsli/11-14év/, Főtt tojás fél adag/11-14év/, Félbarna kenyér -, Mandarin -	Alföldi húsleves/11-14év/, Darásmetélt lekvárral/11-14év/, Narancs -	Májgal.lev.friss zöld./11-14év, Rántott sertésszelet /11-14év/, Vegy.gyüm.márt.mir./11-14év/, Félbarna kenyér -	Savanyú tojásleves/11-14év/, Lasagne/11-14év/, Alma-	Tavaszi hagymakr.lev./11-14év/, Sert.szel.hentes módra/11-14év, Tört burgonya 300g/11-14év/, Banán -
		Energia: 824,99 Kcal / 3 448,46 KJ	Energia: 883,85 Kcal / 3 694,49 KJ	Energia: 802,67 Kcal / 3 355,16 KJ	Energia: 784,97 Kcal / 3 281,17 KJ	Energia: 822,02 Kcal / 3 436,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,17 g 36,25 g 9,55 g	33,72 g 21,98 g 5,85 g	41,22 g 27,88 g 7,14 g	43,18 g 35,59 g 10,85 g	37,93 g 29,35 g 6,82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
94,77 g 0,35 g 4,08 g	138,15 g 28,10 g 2,67 g	94,73 g 22,75 g 3,50 g	71,45 g 0,82 g 2,35 g	100,18 g 0,77 g 4,62 g		



Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Kakaó /11-14év/, Telj.őr.l.Gabon. for.szel.keny., Delma vajzú marg.39%zsír t.-, Sajt /trappista/-, Kápia paprika kg -	Karamell /11-14év/, Kifli sós 44gr, Sajt kocka 8 cik.200g Ca dús18	Kifli tejes 45g -, Gyüm.krémjogh./Riska/12 5g	Tejeskávét /11-14év/, Telj.őr.l.túrós táská 50gr -	Gyüm.krémjogh./Riska/12 5g, Telj. őr.l.stangli 45g -										
		Energia: 330,90 Kcal / 1 383,16 KJ	Energia: 209,39 Kcal / 875,25 KJ	Energia: 262,80 Kcal / 1 098,50 KJ	Energia: 330,90 Kcal / 1 383,16 KJ	Energia: 260,09 Kcal / 1 087,18 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,65 g	11,85 g	5,43 g	16,03 g	9,98 g	5,48 g	9,03 g	4,35 g	2,88 g	11,55 g	13,80 g	4,92 g	8,67 g	5,04 g	3,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,05 g	10,49 g	1,12 g	45,62 g	9,99 g	1,27 g	46,00 g	16,25 g	1,02 g	39,74 g	14,99 g	0,66 g	42,50 g	16,38 g	0,76 g		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

