

Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Óvodás (4-6 év)3x	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Kelt kakaós csiga 50gr. -	Gyümölcs tea /4-6év/ Zsemle tel. kiőrl.refom/60g- Kenőmájas -, Kígyóborka kg -	Karamell/4-6év/, Zsemle tel. kiőrl.refom/60g- Vajkrém,nat.kg39%zsírt. 18%ÁFA, Sonkaszalámi -, Paradicsom -	Gyümölcs tea /4-6év/ Zsemle vizes 55g -, Körözött túró -, Lilahagyma -	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT- Tojáskrém/4-6év/, Zsemle vizes 55g -, Kápia paprika kg -
		Energia: 354,24 Kcal / 1 480,72 KJ	Energia: 272,11 Kcal / 1 137,42 KJ	Energia: 390,26 Kcal / 1 631,29 KJ	Energia: 219,91 Kcal / 919,22 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
		10,60 g 15,30 g 1,63 g	9,18 g 7,08 g 3,10 g	17,24 g 10,20 g 4,72 g	7,89 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
41,50 g 0,00 g 0,27 g	40,28 g 6,65 g 1,25 g	54,72 g 10,16 g 1,62 g	39,97 g 6,48 g 1,46 g	44,13 g 0,25 g 1,62 g		
Ebéd	(00481) Óvodás (4-6 év)3x	Daragal.lev./friss/4-6év/ Burgonya főzelék/4-6év/ Sült virsli/4-6év/, Főtt tojás fél adag/4-6év/ Félbarna kenyér -, Mandarin -	Alföldi húisleves/4-6év/ Darásmetélt lekvárral/4- 6év/, Narancs -	Májgal.lev.friss zöl./4- 6év/, Rántott sertésszelet/4-6év/ Vegy.gyüm.márt.mir./4- 6év/, Félbarna kenyér -	Savanyú tojásleves /4- 6év/, Lasagne/4-6év/ Alma-	Tavaszi hagymakr.lev./4- 6év/, Sertés szel.hentes módra/4-6év/, Tört burgonya300g/4-6év/ Banán -
		Energia: 567,34 Kcal / 2 371,48 KJ	Energia: 561,51 Kcal / 2 347,11 KJ	Energia: 546,16 Kcal / 2 282,95 KJ	Energia: 543,51 Kcal / 2 271,87 KJ	Energia: 496,61 Kcal / 2 075,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,22 g 25,46 g 7,64 g	23,33 g 14,32 g 2,57 g	29,59 g 17,95 g 4,86 g	31,24 g 25,91 g 7,81 g	26,47 g 18,18 g 4,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
61,59 g 0,24 g 3,29 g	84,96 g 14,53 g 2,04 g	65,30 g 16,84 g 3,46 g	45,46 g 0,67 g 2,15 g	56,10 g 0,52 g 4,59 g		
Uzsonna	(00481) Óvodás (4-6 év)3x					





Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00481) Óvodás (4-6 év)3x	Telj.őr.Gabon. for.szel.keny., Delma vajzú marg.39%zsír t.-, Sajt /trappista/-, Kápia paprika kg -	Karamell/4-6év/, Kifli sós 44gr, Sajt kocka 8 cik.200g Ca dús18	Vaniliapuding főz./4-6év/	Tejeskávés/4-6év/, Telj.őr.túrós táská 50gr -	Gyüm.krémjogh./Riská/12 5g, Telj. őr.stangli 45g -										
		Energia: 172,91 Kcal / 722,76 KJ	Energia: 185,12 Kcal / 773,80 KJ	Energia: 153,52 Kcal / 641,71 KJ	Energia: 322,87 Kcal / 1 349,60 KJ	Energia: 260,09 Kcal / 1 087,18 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,33 g	7,29 g	2,82 g	11,50 g	7,93 g	4,33 g	3,55 g	1,81 g	1,11 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
21,31 g	0,50 g	0,73 g	32,75 g	9,99 g	0,83 g	31,07 g	14,13 g	0,15 g	37,74 g	12,99 g	0,66 g	42,50 g	16,38 g	0,76 g		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

