

Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10 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/7-10év/, 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 4,72 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 1,62 g	33,18 g 0,00 g 1,46 g	44,13 g 0,25 g 1,71 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10 év)3x	Daragal.lev./friss/7-10év/, Burgonya főzelék/7-10év/, Sült virsli/7-10év/, Főtt tojás fél adag/7-10év/, Félbarna kenyér -, Mandarin -	Alföldi húsleves/7-10év/, Darásmetélt lekvárral/7-10év/, Narancs -	Májgal.lev.friss zöld./7-10év/, Rántott sertésszelet /7-10év/, Vegy.gyüm.márt.mir./7-10év/, Félbarna kenyér -	Savanyú tojásleves/7-10év/, Lasagne/7-10év/, Alma-	Tavaszi hagymakr.lev./7-10 év/, Sert.szel.hentes módra/7-10év/, Tört burgonya 300g/7-10év/, Banán -
		Energia: 732,74 Kcal / 3 062,85 KJ	Energia: 783,61 Kcal / 3 275,49 KJ	Energia: 683,73 Kcal / 2 857,99 KJ	Energia: 761,65 Kcal / 3 183,70 KJ	Energia: 730,16 Kcal / 3 052,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,09 g 30,60 g 8,94 g	29,73 g 19,60 g 5,14 g	37,38 g 21,10 g 6,13 g	42,96 g 34,59 g 10,78 g	34,81 g 26,60 g 6,32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
85,92 g 0,33 g 3,63 g	122,26 g 23,40 g 2,64 g	84,36 g 22,73 g 3,20 g	68,21 g 0,82 g 2,36 g	86,78 g 0,77 g 4,48 g		



Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10 év)3x	Kakaó /7-10év/, Tej.őr.l.Gabon. for.szel.keny., Delma vajzú marg.39%zsír t.-, Sajt /trappista/-, Kápia paprika kg -	Karamell /7-10év/, Kifli sós 44gr, Sajt kocka 8 cik.200g Ca dús18	Kifli tejes 45g -, Gyüm.krémjogh./Riska/12 5g	Tejeskávé /7-10év/, Tej.őr.l.túrós táska 50gr -	Gyüm.krémjogh./Riska/12 5g, Tej. 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

