

Heti étlap 2020.01.27. - 2020.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Zsemle tel. kiörl.reform/60g-, Sajtkrém, nat./sajtm.kg-os/-, Kápia paprika kg -	Zsemle vizes 55g -, Tonhalkrém-, Paradicsom -	Tojáskrém /11-14év/, Zsemle sajtos 60gr, Kígyóborka kg -	Párizsi krém/11-14év/, Zsemle vizes 55g -, Kápia paprika kg -	Kakaó /11-14év/, Zsemle tel. kiörl.reform/60g-, Delma vajízú marg.39%zsír t.-, Szezámag-, Csem.vast.kolbász szel.-, Paradicsom -
		Energia: 240,02 Kcal / 1 003,28 KJ	Energia: 198,13 Kcal / 828,18 KJ	Energia: 293,87 Kcal / 1 228,38 KJ	Energia: 241,03 Kcal / 1 007,51 KJ	Energia: 462,83 Kcal / 1 934,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,41 g 6,59 g 3,53 g	7,99 g 3,94 g 1,13 g	10,80 g 14,45 g 4,00 g	8,39 g 8,81 g 3,31 g	17,56 g 18,32 g 6,52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,29 g 0,17 g 1,25 g	32,42 g 0,00 g 0,89 g	117,76 g 1,23 g 3,30 g	33,79 g 0,50 g 1,50 g	56,20 g 10,71 g 1,06 g		
Ebéd	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Zölds.lev.pir.tarh./11-14év/, Vagdalt pog.sütőben/11-14év/, Zöldbabfőzelék*mir.*/11-14év/, Félbarna kenyér -, Mandarin -	Tejf.karal.leves/mir./11-14év/, Firenzei halfilé /11-14év/, Párolt rizsköret /11-14év/, Körte -	Lebbencsleves/11-14év/, Csirkepörkölt/comb/11-14év/, Tökfőzelék *mir.*/11-14év/, Félbarna kenyér -, Alma-	Szárazbableves /11-14év/, Vadas marhasült/11-14év/, Nudliköret /11-14év/, Vegyes vágott savanyú-, Körte -	Csontleves s csontból/11-14év/, Sült májas hurka 11-14 év, Tört burgonya 300g/11-14év/, Banán -
		Energia: 702,34 Kcal / 2 935,78 KJ	Energia: 944,17 Kcal / 3 946,63 KJ	Energia: 710,32 Kcal / 2 969,14 KJ	Energia: 962,60 Kcal / 4 023,67 KJ	Energia: 806,16 Kcal / 3 369,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35,97 g 23,40 g 6,21 g	36,28 g 41,16 g 10,31 g	35,71 g 27,22 g 5,75 g	42,24 g 41,98 g 6,10 g	30,32 g 28,29 g 6,38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
84,47 g 5,29 g 3,46 g	106,01 g 0,42 g 3,83 g	78,26 g 4,58 g 4,18 g	116,91 g 4,05 g 3,77 g	105,92 g 0,00 g 4,75 g		



Heti étlap 2020.01.27. - 2020.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Kakaó /11-14év/, Briós, kicsi 50gr -, Túró Rudi közétk.30g 27%ÁFA	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Tej.ő.sajtt.tölt.croiss.50g-	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Tej. kiőrl. pizzás csiga 50gr, Gyüm.múzli szelet 20 gr -	Karamell /11-14év/, Tej. őrl.stangli 45g -, Sajt kocka 8 cik.200g Ca dús18	Tej. őrl.stangli 45g -, Gyüm.krémjogh./Riska/12 5g
		Energia: 383,59 Kcal / 1 603,41 Kj	Energia: 326,66 Kcal / 1 365,44 Kj	Energia: 353,57 Kcal / 1 477,92 Kj	Energia: 343,28 Kcal / 1 434,91 Kj	Energia: 260,09 Kcal / 1 087,18 Kj
		Fehérje 13,44 g Zsír 11,67 g T.Zsírsv 7,54 g	Fehérje 12,02 g Zsír 17,45 g T.Zsírsv 8,68 g	Fehérje 11,51 g Zsír 17,26 g T.Zsírsv 5,91 g	Fehérje 14,70 g Zsír 8,42 g T.Zsírsv 4,41 g	Fehérje 8,67 g Zsír 5,04 g T.Zsírsv 3,17 g
		Szénhidrát 55,90 g Cukor 26,53 g Só 0,61 g	Szénhidrát 29,99 g Cukor 0,00 g Só 0,71 g	Szénhidrát 37,63 g Cukor 2,40 g Só 1,43 g	Szénhidrát 50,17 g Cukor 10,12 g Só 1,04 g	Szénhidrát 42,50 g Cukor 16,38 g Só 0,76 g

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

