

Heti étlap 2020.01.27. - 2020.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Óvodás (4-6 év)3x	Kakaó /4-6év/, Zsemle tel. kiórl.reform/60g-, Sajtkrém, nat./sajtm.kg-os/-, Kápia paprika kg -	Gyümölcs tea /4-6év/, Zsemle vizes 55g -, Tonhalkrém-, Paradicsom -	Tejeskávé/4-6év/, Zsemle sajtos 60gr, Tojáskrém/4-6év/, Kígyóuborka kg -	Gyümölcs tea /4-6év/, Zsemle vizes 55g -, Párizsi krém/4-6év/, Kápia paprika kg -	Kakaó /4-6év/, Zsemle tel. kiórl.reform/60g-, Delma vajízú marg.39%zsír t.-, Szezám-mag-, Csem.vast.kolbász szel.-, Paradicsom -
		Energia: 379,11 Kcal / 1 584,68 KJ	Energia: 214,56 Kcal / 896,86 KJ	Energia: 424,38 Kcal / 1 773,91 KJ	Energia: 269,01 Kcal / 1 124,46 KJ	Energia: 413,11 Kcal / 1 726,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		15,32 g 9,72 g 5,23 g	7,36 g 3,06 g 0,88 g	17,63 g 17,45 g 5,63 g	8,44 g 8,81 g 3,31 g	15,58 g 13,72 g 4,89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
54,94 g 10,16 g 1,52 g	39,00 g 6,48 g 0,88 g	136,65 g 9,22 g 3,48 g	40,58 g 6,98 g 1,50 g	56,16 g 10,71 g 1,06 g		
Ebéd	(00481) Óvodás (4-6 év)3x	Zölds.lev.pi.tarh./4-6év/, Vagdalt pog.sütőben/4-6év/, Zöldbabfőzelék *mir.*/4-6év/, Félbarna kenyér -, Mandarin -	Tejf.karal.leves/mir./4-6év/, Firenzei halfilé/4-6év/, Párolt rizsköret /4-6év/, Körte -	Lebbencsleves/4-6év/, Csirkepörkölt/comb/4-6év/, Tökfőzelék*mir.*/4-6év/, Félbarna kenyér -, Alma-	Szárzabableves /4-6év/, Vadas marhasült/4-6év/, Nudliköret /4-6év/, Vegyes vágott savanyú-, Körte -	Csontleves s.csontból/4-6év/, Sült májas hurka 4-6 év, Tört burgonya300g/4-6év/, Félbarna kenyér -, Banán -
		Energia: 493,15 Kcal / 2 061,37 KJ	Energia: 555,57 Kcal / 2 322,28 KJ	Energia: 428,28 Kcal / 1 790,21 KJ	Energia: 632,38 Kcal / 2 643,35 KJ	Energia: 490,93 Kcal / 2 052,09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		25,20 g 16,04 g 4,13 g	25,67 g 21,17 g 4,86 g	24,31 g 16,56 g 3,73 g	28,89 g 26,90 g 4,86 g	18,01 g 16,40 g 3,52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60,22 g 3,21 g 2,45 g	65,01 g 0,32 g 2,65 g	44,18 g 3,40 g 3,57 g	73,54 g 2,03 g 2,74 g	66,63 g 0,05 g 2,88 g		





Heti étlap 2020.01.27. - 2020.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Óvodás (4-6 év)3x	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Briós, kicsi 50gr -			Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Telj.ő.sajtt.tölt.croiss.50g-			Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Telj. kiőrl. pizzás csiga 50gr			Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Gab. pehely/Mézes maci/-			Sajt kocka 8 cik.200g Ca dús18, Kifli tejes 45g -		
		Energia: 185,54 Kcal / 775,56 Kj			Energia: 326,66 Kcal / 1 365,44 Kj			Energia: 234,50 Kcal / 980,21 Kj			Energia: 196,67 Kcal / 822,08 Kj			Energia: 116,21 Kcal / 485,76 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,01 g	4,72 g	2,13 g	12,02 g	17,45 g	8,68 g	6,31 g	14,36 g	4,21 g	8,54 g	3,40 g	1,81 g	4,21 g	3,81 g	2,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,54 g	5,54 g	0,45 g	29,99 g	0,00 g	0,71 g	19,73 g	0,00 g	1,27 g	32,63 g	7,75 g	0,46 g	16,18 g	0,00 g	0,58 g		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

