

Heti étlap 2020.01.27. - 2020.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10 év)3x	Zsemle tel. kiörl.reform/60g-, Sajtkrém, nat./sajtm.kg-os/-, Kápia paprika kg -	Zsemle vizes 55g -, Tonhalkrém-, Paradicsom -	Tojáskrém/7-10év/, Zsemle sajtos 60gr, Kígyóuborka kg -	Párizsi krém/7-10év/, Zsemle vizes 55g -, Kápia paprika kg -	Kakaó /7-10év/, 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: 413,42 Kcal / 1 728,10 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	15,60 g 13,74 g 4,91 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	56,17 g 10,71 g 1,06 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10 év)3x	Zölds.lev.pir.tarh./7-10év/, Vagdalt pog.sütőben/7-10év/, Zöldbabfőzelék*mir.*/7-10év/, Félbarna kenyér -, Mandarin -	Tejf.karal.leves/mir./7-10év/, Firenzei halfilé/7-10év/, Párolt rizsköret /7-10év/, Körte -	Lebbencsleves/7-10év/, Csirkepörkölt/comb/7-10év/, Tökfőzelék *mir.*/7-10év/, Félbarna kenyér -, Alma-	Szárazbableves /7-10év/, Vadas marhasült/7-10év/, Nudliköret /7-10év/, Vegyes vágott savanyú-, Körte -	Csontleves s csontból./7-10év/, Sült májas hurka 7-10 év, Tört burgonya 300g/7-10év/, Banán -
		Energia: 667,98 Kcal / 2 792,16 KJ	Energia: 795,13 Kcal / 3 323,64 KJ	Energia: 672,75 Kcal / 2 812,10 KJ	Energia: 815,69 Kcal / 3 409,58 KJ	Energia: 692,40 Kcal / 2 894,23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35,00 g 23,14 g 6,12 g	32,41 g 34,04 g 9,09 g	33,00 g 26,51 g 5,62 g	35,56 g 35,63 g 5,36 g	26,11 g 25,89 g 5,59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
77,63 g 4,29 g 3,45 g	88,79 g 0,36 g 3,76 g	73,35 g 4,58 g 4,24 g	95,61 g 4,05 g 3,49 g	87,40 g 0,00 g 4,16 g		





Heti étlap 2020.01.27. - 2020.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10 év)3x	Kakaó /7-10év/, Briós, kicsi 50gr -	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	Karamell /7-10év/, Tej. őrl.stangli 45g -, Sajt kocka 8 cik.200g Ca dús18	Tej. őrl.stangli 45g -, Gyüm.krémjogh./Riska/12 5g										
		Energia: 276,41 Kcal / 1 155,39 Kj	Energia: 326,66 Kcal / 1 365,44 Kj	Energia: 283,03 Kcal / 1 183,07 Kj	Energia: 343,28 Kcal / 1 434,91 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
		10,54 g	6,37 g	3,04 g	12,02 g	17,45 g	8,68 g	9,71 g	15,86 g	5,03 g	14,70 g	8,42 g	4,41 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
43,90 g	15,53 g	0,59 g	29,99 g	0,00 g	0,71 g	25,03 g	0,00 g	1,41 g	50,17 g	10,12 g	1,04 g	42,50 g	16,38 g	0,76 g		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

