





Heti étlap 2020.02.03. - 2020.02.07.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Zsemle tel. kiőrl.reform/60g-, Sonkaszalámi -, Vajkrém,nat.kg39%zsírt. 18%ÁFA, Kígyóuborka kg -	Zsemle vizes 55g -, Delma vajízű marg.39%zsír t.-, Sajt /trappista/-, Paradicsom -	Zsemle tel. kiőrl.reform/60g-, Kenőmájás -, Kápia paprika kg -	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Zsemle tel. kiőrl.reform/60g-, Sajtkrém, nat./sajtm.kg-os/-, Kígyóuborka kg -
		Energia: 251,02 Kcal / 1 049,26 KJ	Energia: 242,86 Kcal / 1 015,15 KJ	Energia: 247,66 Kcal / 1 035,22 KJ	Energia: 319,68 Kcal / 1 336,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,44 g 7,18 g 3,08 g	9,94 g 8,54 g 3,83 g	9,29 g 7,15 g 3,10 g	14,48 g 8,28 g 4,42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,67 g 0,17 g 1,36 g	33,32 g 0,50 g 1,31 g	34,05 g 0,17 g 1,24 g	44,26 g 0,17 g 1,39 g		
Ebéd	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Frankfurti leves /11-14év/, Gránátos kocka /11-14év/, Narancs -	Daragal.lev./friss/11-14év/, Párizsi csirkemell/11-14év/, Almamártás *mir.*/11-14év/, Félbarna kenyér -, Túró Rudi közétk.30g 27%ÁFA	Zellerkrémleves(mir)/11-14év/, Lyoni sert.szelet/11-14év/, Bulgur köret/11-14év/, Alma-	Zöldborsóleves*mir.*/11-14év/, Sült csirkecomb/11-14év/, Gombás rizs 70g/11-14év/, Vegyes vágott savanyú-, Banán -
		Energia: 828,00 Kcal / 3 461,04 KJ	Energia: 898,29 Kcal / 3 754,85 KJ	Energia: 698,43 Kcal / 2 919,44 KJ	Energia: 863,70 Kcal / 3 610,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		27,29 g 32,31 g 9,33 g	41,99 g 29,33 g 9,18 g	34,92 g 24,02 g 6,57 g	40,31 g 29,31 g 4,11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
105,25 g 2,03 g 4,50 g	114,07 g 40,15 g 3,75 g	88,57 g 0,65 g 1,83 g	122,22 g 0,43 g 2,79 g		





Heti étlap 2020.02.03. - 2020.02.07.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Karamell /11-14év/, Kelt kakaós csiga 50gr. -			Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Telj.órl.Gabon. for.szel.keny., Magyorókrém -			Kakaó /11-14év/, Sajtos pogácsa 50gr -, Sajt kocka 8 cik.200g Ca dús18			Krém túró, vanil. mazs. 90gr-, Kifli tejes 45g -		
		Energia: 418,66 Kcal / 1 750,00 KJ			Energia: 298,84 Kcal / 1 249,15 KJ			Energia: 378,96 Kcal / 1 584,05 KJ			Energia: 326,97 Kcal / 1 366,73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,30 g	16,05 g	2,04 g	11,80 g	9,68 g	2,80 g	12,77 g	14,46 g	7,43 g	15,61 g	9,25 g	4,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54,14 g	9,99 g	0,33 g	40,75 g	9,60 g	0,67 g	48,46 g	10,28 g	1,34 g	44,59 g	8,32 g	0,83 g		
													

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

