

Heti étlap 2020.02.03. - 2020.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Óvodás (4-6 év)3x	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Zsemle vizes 55g -, Körözött túró -, Lilahagyma -	Gyümölcs tea /4-6év/ Zsemle tel. kiórl.reform/60g- Sonkaszalámi -, Vajkrém,nat.kg39%zsírt. 18%ÁFA, Kígyóborka kg -	Tejeskávé/4-6év/ Zsemle vizes 55g -, Delma vajízű marg.39%zsír t.-, Sajt /trappista/-, Paradicsom -	Gyümölcs tea /4-6év/ Zsemle tel. kiórl.reform/60g- Kenőmájás -, Kápia paprika kg -	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT- Zsemle tel. kiórl.reform/60g- Sajtkrém, nat./sajtm.kg- os/-, Kígyóborka kg -
		Energia: 258,70 Kcal / 1 081,37 KJ	Energia: 279,00 Kcal / 1 166,22 KJ	Energia: 354,78 Kcal / 1 482,98 KJ	Energia: 275,64 Kcal / 1 152,18 KJ	Energia: 319,68 Kcal / 1 336,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,51 g 5,77 g 2,69 g	10,49 g 7,18 g 3,08 g	15,38 g 10,13 g 4,57 g	9,34 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	Szénhidrát Cukor Só
38,86 g 0,00 g 1,89 g	40,46 g 6,65 g 1,36 g	52,13 g 8,49 g 1,46 g	40,84 g 6,65 g 1,24 g	44,26 g 0,17 g 1,39 g		
Ebéd	(00481) Óvodás (4-6 év)3x	Csurgatott tojás lev./4- 6év/, Székelykáposzta/4- 6év/, Félbarna kenyér -, Mandarin -	Frankfurti leves/4-6év/ Gránátos kocka/4-6év/ Narancs -	Daragal.lev./friss/4-6év/ Párizsi csirkemell/4-6év/ Almamártás *mir.*/4-6év/	Zellerkrémleves(mir)/4- 6év/, Lyoni sert.szelet/4- 6év/, Bulgur köret/4-6év/ Alma-	Zöldborsóleves*mir.*/4- 6év/, Sült csirkecomb/4- 6év/, Gombás rizs 50g/4- 6év/, Vegyes vágott savanyú-, Banán -
		Energia: 453,72 Kcal / 1 896,55 KJ	Energia: 537,40 Kcal / 2 246,33 KJ	Energia: 438,40 Kcal / 1 832,51 KJ	Energia: 422,03 Kcal / 1 764,09 KJ	Energia: 474,90 Kcal / 1 985,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,14 g 21,70 g 5,51 g	18,49 g 18,86 g 4,82 g	23,43 g 12,62 g 2,80 g	21,27 g 14,55 g 4,06 g	24,50 g 12,61 g 1,91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37,97 g 0,62 g 3,04 g	72,58 g 1,54 g 2,81 g	56,38 g 17,22 g 2,10 g	53,49 g 0,43 g 1,69 g	72,10 g 0,26 g 2,04 g		





Heti étlap 2020.02.03. - 2020.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Óvodás (4-6 év)3x	Tejberizs/4-6év/			Karamell/4-6év/, Kelt kakaós csiga 50gr. -			Tej, őrl.Gabon. for.szel.keny., Mogyorókrém -, Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-			Kakaó /4-6év/, Sajtos pogácsa 50gr -, Sajt kocka 8 cik.200g Ca dús18			Krémtúró, vanil. mazs. 90gr-, Kifli tejes 45g -		
		Energia: 374,73 Kcal / 1 566,37 KJ			Energia: 394,39 Kcal / 1 648,55 KJ			Energia: 250,31 Kcal / 1 046,30 KJ			Energia: 378,65 Kcal / 1 582,76 KJ			Energia: 258,67 Kcal / 1 081,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,23 g	6,96 g	3,49 g	10,60 g	15,30 g	1,63 g	8,40 g	8,19 g	1,99 g	12,75 g	14,44 g	7,41 g	13,26 g	9,08 g	4,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67,35 g	18,98 g	0,74 g	51,49 g	9,99 g	0,27 g	35,45 g	9,60 g	0,54 g	48,45 g	10,28 g	1,34 g	30,34 g	8,32 g	0,44 g		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

