

Heti étlap 2020.02.03. - 2020.02.07.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10 év)3x</b>	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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10 év)3x</b>	Frankfurti leves /7-10év/, Gránátos kocka /7-10év/, Narancs -	Daragal.lev./friss/7-10év/, Párizsi csirkemell/7-10év/, Almamártás *mir.*7-10év/, Félbarna kenyér -, Túró Rudi közétk.30g 27%ÁFA	Zellerkrémleves(mir)/10-14év/, Lyoni sert.szelet/7-10év/, Bulgur köret/7-10év/, Alma-	Zöldborsóleves*mir.*7-10év/, Sült csirkecomb /7-10év/, Gombás rizs 60g/7-10év/, Vegyes vágott savanyú-, Banán -
		Energia: 729,14 Kcal / 3 047,81 KJ	Energia: 776,01 Kcal / 3 243,72 KJ	Energia: 621,91 Kcal / 2 599,58 KJ	Energia: 665,51 Kcal / 2 781,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24,93 g 29,49 g 8,65 g	35,43 g 24,79 g 8,58 g	29,37 g 22,15 g 5,97 g	32,70 g 20,63 g 2,99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
89,82 g 1,83 g 4,42 g	100,75 g 38,12 g 3,13 g	78,80 g 0,65 g 1,98 g	97,42 g 0,43 g 3,36 g		





### Heti étlap 2020.02.03. - 2020.02.07.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10 év)3x</b>	Karamell /7-10év/, Kelt kakaós csiga 50gr. -			Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Telj.őrl.Gabon. for.szel.keny., Mogorókrém -			Kakaó /7-10év/, 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: 275,18 Kcal / 1 150,25 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	10,88 g	9,57 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	36,07 g	9,60 g	0,58 g	48,46 g	10,28 g	1,34 g	44,59 g	8,32 g	0,83 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

