

Heti étlap 2020.02.10. - 2020.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Fánk/ízes, csokis, stb/ 50g -	Padlizsánkrém /11-14év/, Tej. őrl.stangli 45g -	Tojáskrém /11-14év/, Zsemle vizes 55g -, Lilahagyma -	Zsemle vizes 55g -, Vajkrém,nat.kg39%zsírt. 18%ÁFA, Sajt /trappista/-, Paradicsom -	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Zsemle tel. kiörl.reform/60g-, Delma vajzú marg.39%zsír t.-, Csem.vast.kolbász szel.-, Kápia paprika kg -
		Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ	Energia: 191,72 Kcal / 801,39 KJ	Energia: 229,60 Kcal / 959,73 KJ	Energia: 285,44 Kcal / 1 193,14 KJ	Energia: 390,89 Kcal / 1 633,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,80 g 12,30 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,90 g 6,06 g 1,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,16 g 6,15 g 2,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,30 g 12,06 g 6,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,35 g 15,38 g 5,62 g
		Szénhidrát Cukor Só 30,90 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 27,94 g 0,13 g 0,79 g	Szénhidrát Cukor Só 35,12 g 0,25 g 1,45 g	Szénhidrát Cukor Só 32,60 g 0,00 g 1,34 g	Szénhidrát Cukor Só 46,14 g 0,67 g 1,06 g
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Rizsleves /11-14év/, Sert.sült egyben sütve/11- 14év, Paradicsom mártás/11-14év/, Burgonya sós félad./11- 14év/, Főtt tojás/11-14év/, Félbarna kenyér -, Alma-	Tejfő.gombaleves/konz/11- 14év/, Burgonyapüré /11- 14év/, Panír.halrudak/köztes/mir. -, Túró Rudi közétk.30g 27%ÁFA, Narancs -	Csontleves s csontból/11- 14év/, Vagdalt pog.sütőben/11-14év/, Lencsefőzelék /11-14év/, Félbarna kenyér -, Mandarin -	Vitaminleves/11-14év/, Pásztor tarhonya/11- 14év/, Csemege uborka -, Nápolyi/étcsokis 25gr-, Körte -	Jókai bableves /11-14év/, Túrógombóc*mir.*/11- 14év/, Banán -
		Energia: 894,55 Kcal / 3 739,22 KJ	Energia: 806,65 Kcal / 3 371,80 KJ	Energia: 900,75 Kcal / 3 765,14 KJ	Energia: 1 079,72 Kcal / 4 513,23 KJ	Energia: 997,81 Kcal / 4 170,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,37 g 29,69 g 6,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,45 g 32,72 g 12,59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 50,08 g 27,79 g 6,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,96 g 43,59 g 22,14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,52 g 37,32 g 11,03 g
		Szénhidrát Cukor Só 114,88 g 25,44 g 4,65 g	Szénhidrát Cukor Só 97,35 g 12,00 g 3,37 g	Szénhidrát Cukor Só 109,95 g 3,15 g 4,11 g	Szénhidrát Cukor Só 126,81 g 26,56 g 4,12 g	Szénhidrát Cukor Só 137,29 g 20,14 g 3,94 g





### Heti étlap 2020.02.10. - 2020.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00484) Gyermekek (11-14 év)3x</b>	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Főtt tojás/11-14év/, Tej.őrl.Gabon. for.szel.keny., Delma vajízú marg.39%zsír t.-, Sonkaszalámi -, Szezám-mag-, Kápia paprika kg -	Karamell /11-14év/, Tej. kiőrl. pizzás csiga 50gr	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Alm.fah.zabp.süt./11-14év/	Kakaó /11-14év/, Tej.őrl.túrós táská 50gr -	Tej. őrl.stangli 45g -, Gyümölcsízű joghurt 110g -										
		Energia: 362,90 Kcal / 1 516,92 KJ	Energia: 347,45 Kcal / 1 452,34 KJ	Energia: 394,21 Kcal / 1 647,80 KJ	Energia: 331,76 Kcal / 1 386,76 KJ	Energia: 216,94 Kcal / 906,81 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
		22,31 g	14,62 g	4,49 g	11,41 g	16,61 g	5,44 g	11,08 g	22,47 g	5,42 g	11,65 g	13,95 g	5,01 g	7,14 g	3,94 g	1,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,11 g	0,55 g	1,66 g	37,67 g	9,99 g	1,47 g	36,37 g	9,22 g	0,44 g	39,51 g	14,99 g	0,66 g	36,23 g	6,63 g	0,78 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietaetikus

.....  
Gazdaságvezet

