

Heti étlap 2020.02.10. - 2020.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Óvodás (4-6 év)3x	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Fánk/ízes, csokis, stb/ 50g -	Gyümölcs tea /4-6év/ Padlizsánkrém /4-6év/ Telj. őrl.stangli 45g -	Kakaó /4-6év/, Zsemle vizes 55g -, Tojáskrém/4- 6év/, Lilahagyma -	Gyümölcs tea /4-6év/ Zsemle vizes 55g -, Vajkrém,nat.kg39%zsírt. 18%ÁFA, 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: 354,24 Kcal / 1 480,72 KJ	Energia: 211,83 Kcal / 885,45 KJ	Energia: 364,74 Kcal / 1 524,61 KJ	Energia: 236,86 Kcal / 990,07 KJ	Energia: 366,19 Kcal / 1 530,67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,60 g 15,30 g 1,63 g	4,87 g 5,39 g 1,06 g	15,95 g 9,27 g 3,70 g	5,71 g 6,42 g 3,05 g	15,37 g 13,09 g 4,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,50 g 0,00 g 0,27 g	34,31 g 6,61 g 0,75 g	54,94 g 10,24 g 1,62 g	38,67 g 6,48 g 0,85 g	46,12 g 0,67 g 1,06 g		
Ebéd	(00481) Óvodás (4-6 év)3x	Rizsleves /4-6év/ Sert.sült egyben sütvé/4- 6év/, Paradicsom mártás/4-6év/, Burgonya sós félad./4-6év/, Főtt tojás/4-6év/, Alma-	Tejfő.gombaleves/konz/4 -6év/ Panír.halrudak/köztes/mir. -, Burgonyapüré/4-6év/ Túró Rudi közétk.30g 27%ÁFA, Narancs -	Csontleves s.csontból/4- 6év/, Vagdalt pog.sütőben/4-6év/ Lencsefőzelék /4-6év/ Telj.őrl.Gabon. for.szel.keny., Mandarin -	Vitaminleves/4-6év/ Pásztor tarhonya/4-6év/ Csemege uborka -	Jókai bableves /4-6év/ Túrógombóc*mir.*/4-6év/ Banán -
		Energia: 493,82 Kcal / 2 064,17 KJ	Energia: 515,67 Kcal / 2 155,50 KJ	Energia: 574,29 Kcal / 2 400,53 KJ	Energia: 346,67 Kcal / 1 449,08 KJ	Energia: 615,03 Kcal / 2 570,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,85 g 19,81 g 4,08 g	18,18 g 19,72 g 8,25 g	34,72 g 17,11 g 4,11 g	21,09 g 12,20 g 1,37 g	13,72 g 21,89 g 5,40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
54,06 g 16,24 g 2,97 g	65,28 g 11,60 g 1,63 g	69,30 g 2,00 g 2,31 g	37,63 g 0,39 g 3,00 g	89,81 g 12,12 g 2,25 g		





### Heti étlap 2020.02.10. - 2020.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Óvodás (4-6 év)3x</b>	Telj.őr.l.Gabon. for.szel.keny., Delma vajzú marg.39%zsír t.-, Szezámag-, Sonkaszámi -, Kápia paprika kg -	Karamell/4-6év/, Telj. kiőr.l. pizzás csiga 50gr	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT- Alm.fah.zabp.süt./4-6év/	Kakaó /4-6év/ Telj.őr.l.túrós táska 50gr -	Telj. őrl.stangli 45g -, Gyümölcsízű joghurt 110g -										
		Energia: 174,14 Kcal / 727,91 KJ	Energia: 323,18 Kcal / 1 350,89 KJ	Energia: 344,76 Kcal / 1 441,10 KJ	Energia: 331,45 Kcal / 1 385,46 KJ	Energia: 150,00 Kcal / 627,00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,06 g	6,67 g	1,61 g	9,71 g	15,86 g	5,03 g	9,38 g	18,94 g	4,69 g	11,63 g	13,93 g	4,99 g	4,97 g	3,42 g	1,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,28 g	0,55 g	1,15 g	35,02 g	9,99 g	1,41 g	33,72 g	9,22 g	0,38 g	39,50 g	14,99 g	0,66 g	23,73 g	6,57 g	0,52 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

