






Heti étlap 2020.02.17. - 2020.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Zsemle tel. kiörl.reform/60g-, Kenőmájás -, Kápia paprika kg -	Zsemle tel. kiörl.reform/60g-, Delma vajzú marg.39%zsír t.-, Csem.vast.kolbász szel.-, Kígyóborka kg -	Zsemle vizes 55g -, Körözött túró -, Lilahagyma -	Zsemle vizes 55g -, Vajkrém,nat.kg39%zsírt. 18%ÁFA, Sajt /trappista/-, Kígyóborka kg -	Tejeskávé /11-14év/, Padlizsánkrém /11-14év/, Telj. örl.stangli 45g -
		Energia: 247,66 Kcal / 1 035,22 KJ	Energia: 315,01 Kcal / 1 316,74 KJ	Energia: 191,93 Kcal / 802,27 KJ	Energia: 262,23 Kcal / 1 096,12 KJ	Energia: 330,26 Kcal / 1 380,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,29 g 7,15 g 3,10 g	10,37 g 14,60 g 4,79 g	7,84 g 2,98 g 1,30 g	11,07 g 10,02 g 5,64 g	11,73 g 9,06 g 2,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,05 g 0,17 g 1,24 g	34,99 g 0,67 g 0,80 g	33,18 g 0,00 g 1,46 g	31,64 g 0,00 g 1,35 g	48,83 g 10,12 g 1,06 g		
Ebéd	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Májgal.lev.friss zöld./11-14év, Zöldborsófőz.*mir.*/11-14év/, Vagdalt natúr sütőbe sült, Félbarna kenyér -, Mandarin -	Csokonai leves/11-14év/, Mákos metélt/11-14év/, Alma-	Magy.burgonyalev./11-14év/-, Rakott karfiol *mir.*11-14év-, Narancs -	Pírtott tészta leves/11-14év/, Tejsz.gom.csir.mellto/11-14év/, Tésztaköret DURUM/11-14év/, Káposzta saláta/11-14év/, Banán -	Lencselev.zöldséges/11-14év/, Brassói aprópecsenye/11-14év/, Burgonya sós 200 g 11-14év-, Gyüm.múzli szelet 20 gr -, Narancs -
		Energia: 837,12 Kcal / 3 499,16 KJ	Energia: 932,75 Kcal / 3 898,90 KJ	Energia: 614,09 Kcal / 2 566,90 KJ	Energia: 861,63 Kcal / 3 601,61 KJ	Energia: 746,49 Kcal / 3 120,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,34 g 33,72 g 7,05 g	35,98 g 33,45 g 7,70 g	29,39 g 24,51 g 6,25 g	40,28 g 20,10 g 3,20 g	41,73 g 23,23 g 5,47 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
101,56 g 10,02 g 4,40 g	120,50 g 26,80 g 1,29 g	66,87 g 0,22 g 2,08 g	128,37 g 14,40 g 3,77 g	90,36 g 2,56 g 5,62 g		





Heti étlap 2020.02.17. - 2020.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Telj. ő. kakaós csiga 50g -	Karamell /11-14év/, Sajt kocka 8 cik.200g Ca dús18, Kifli sós 44gr	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT- Vajas pogácsa 50gr - Náp. szel. Mandol.30gr 27%ÁFA-	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT- Telj.őr.l.Gabon. for.szel.keny., Delma vajízú marg.39%zsír t- Lekvárok -	Krémtúró, vanil. mazs. 90gr-, Sajtós stangli 60gr -										
		Energia: 314,72 Kcal / 1 315,53 KJ	Energia: 209,39 Kcal / 875,25 KJ	Energia: 866,09 Kcal / 3 620,26 KJ	Energia: 277,85 Kcal / 1 161,41 KJ	Energia: 411,12 Kcal / 1 718,48 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,18 g	7,83 g	3,89 g	16,03 g	9,98 g	5,48 g	18,08 g	47,43 g	28,80 g	11,97 g	10,08 g	3,37 g	17,79 g	13,73 g	7,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,88 g	8,95 g	0,69 g	45,62 g	9,99 g	1,27 g	90,12 g	25,29 g	1,27 g	38,48 g	5,75 g	0,83 g	52,39 g	8,97 g	0,97 g		
																

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

