

Heti étlap 2020.02.24. - 2020.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek					
Tízórai	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Zsemle tel. kiőrl.reform/60g-, Sonkaszalámi -, Főtt tojás/11-14év/, Delma vajízú marg.39%zsír t.-, Sajt kocka 8 cik.200g Ca dús18, Kápia paprika kg -	Zsemle tel. kiőrl.reform/60g-, Sajtkrém, nat./sajtm.kg-os/-, Retek /SÖR/ kg -	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Zsemle vizes 55g -, Tonhalkrém-, Kígyóborka kg -	Tojáskrém /11-14év/, Zsemle vizes 55g -, Paradicsom -	Tejeskávé /11-14év/, Zsemle tel. kiőrl.reform/60g-, Vajkrém,nat.kg39%zsírt. 18%ÁFA, Sertés párizsi-, Kápia paprika kg -					
		Energia: 365,72 Kcal / 1 528,71 KJ	Energia: 236,96 Kcal / 990,49 KJ	Energia: 293,16 Kcal / 1 225,41 KJ	Energia: 222,11 Kcal / 928,42 KJ	Energia: 403,70 Kcal / 1 687,47 KJ					
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav					
		18,11 g 15,58 g 5,34 g	8,27 g 6,52 g 3,54 g	14,79 g 6,92 g 2,75 g	9,00 g 6,16 g 2,01 g	15,57 g 12,25 g 5,51 g					
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só					
37,70 g 0,67 g 1,77 g	33,92 g 3,29 g 1,26 g	42,56 g 0,00 g 1,17 g	33,43 g 0,25 g 1,44 g	55,12 g 10,16 g 1,42 g							
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Hamis gulyásle./friss/11-14év/, Sült csirkecomb/11-14év/, Meggymártás*mir.*/11-14év/, Félbarna kenyér -	Savanyú tojásleves/11-14év/, Marha szel.vadászm./11-14év/, Párolt rizsköret /11-14év/, Narancs -	Zölds.lev.pir.tarh./11-14év/, Parad.-mos húsgom./11-14év/, Félbarna kenyér -, Alma-	Daragal.lev./friss/11-14év/, Paprikás csirke/11-14év/, Galuska köret mir./11-14év/, Vegyes vágott savanyú-, Narancs -	Brokk.krémlev.*mir.*/11-14év/, Burgonyapüré /11-14év/, Panír.halrudak/köztes/mir.-, Banán -					
		Energia: 704,35 Kcal / 2 944,18 KJ	Energia: 911,57 Kcal / 3 810,36 KJ	Energia: 728,86 Kcal / 3 046,63 KJ	Energia: 749,21 Kcal / 3 131,70 KJ	Energia: 802,61 Kcal / 3 354,91 KJ					
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav					
		30,82 g 21,12 g 4,56 g	40,28 g 43,17 g 6,99 g	31,48 g 20,85 g 4,32 g	38,03 g 25,62 g 4,90 g	25,93 g 28,29 g 9,27 g					
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só					
95,08 g 23,33 g 3,84 g	88,42 g 0,07 g 1,85 g	102,26 g 30,28 g 3,60 g	100,48 g 1,48 g 3,56 g	109,31 g 2,23 g 3,74 g							





Heti étlap 2020.02.24. - 2020.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14 év)3x																																																																	
Uzsonna	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	<p>Gyüm.krémjogh./Riska/12 5g, Telj. őrl.stangli 45g -, Alma-</p> <p>Energia: 312,27 Kcal / 1 305,29 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>9,27 g</td> <td>5,64 g</td> <td>3,17 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>53,00 g</td> <td>16,38 g</td> <td>0,78 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	9,27 g	5,64 g	3,17 g	Szénhidrát	Cukor	Só	53,00 g	16,38 g	0,78 g	<p>Fánk/izes, csokis, stb/ 50g -, Tejeskávé /11-14év/</p> <p>Energia: 395,72 Kcal / 1 654,11 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>10,63 g</td> <td>15,30 g</td> <td>1,63 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>51,79 g</td> <td>9,99 g</td> <td>0,27 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	10,63 g	15,30 g	1,63 g	Szénhidrát	Cukor	Só	51,79 g	9,99 g	0,27 g	<p>Kakaó /11-14év/, Telj.ő.sajtt.tölt.croiss.50g-</p> <p>Energia: 369,00 Kcal / 1 542,42 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>12,15 g</td> <td>17,60 g</td> <td>8,77 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>40,05 g</td> <td>9,99 g</td> <td>0,71 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	12,15 g	17,60 g	8,77 g	Szénhidrát	Cukor	Só	40,05 g	9,99 g	0,71 g	<p>Karamell /11-14év/, Sajtos pogácsa 50gr -</p> <p>Energia: 353,13 Kcal / 1 476,08 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>12,48 g</td> <td>11,43 g</td> <td>5,80 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>49,11 g</td> <td>10,28 g</td> <td>1,22 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	12,48 g	11,43 g	5,80 g	Szénhidrát	Cukor	Só	49,11 g	10,28 g	1,22 g	<p>Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Fánk/izes, csokis, stb/ 50g -</p> <p>Energia: 305,71 Kcal / 1 277,87 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>7,20 g</td> <td>13,80 g</td> <td>0,81 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>36,20 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,13 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	7,20 g	13,80 g	0,81 g	Szénhidrát	Cukor	Só	36,20 g	0,00 g	0,13 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
9,27 g	5,64 g	3,17 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
53,00 g	16,38 g	0,78 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
10,63 g	15,30 g	1,63 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
51,79 g	9,99 g	0,27 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
12,15 g	17,60 g	8,77 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
40,05 g	9,99 g	0,71 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
12,48 g	11,43 g	5,80 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
49,11 g	10,28 g	1,22 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
7,20 g	13,80 g	0,81 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
36,20 g	0,00 g	0,13 g																																																																

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietaikus

.....
Gazdaságvezet

