

Heti étlap 2020.02.24. - 2020.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10 év)3x	Zsemle tel. kiórl.reform/60g-, Delma vajízú marg.39%zsír t.-, Sonkaszalámi -, Sajt kocka 8 cik.200g Ca dús18, Főtt tojás/7-10év/, Kápia paprika kg -	Zsemle tel. kiórl.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/7-10év/, Zsemle vizes 55g -, Paradicsom -	Tejeskávé /7-10év/, Zsemle tel. kiórl.reform/60g-, Vajkrém,nat.kg39%zsírt. 18%ÁFA, Sertés párizsi-, Kápia paprika kg -	
		Energia: 365,72 Kcal / 1 528,71 KJ	Energia: 223,09 Kcal / 932,52 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	7,70 g 5,28 g 2,80 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	33,85 g 3,29 g 1,12 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	(00483) Gyermek (7-10 év)3x	Hamis gulyáslev./friss/7-10év/, Sült csirkecomb /7-10év/, Meggymártás*mir.*/7-10év/, Félbarna kenyér -	Savanyú tojásleves/7-10év/, Marha szel.vadász m./7-10év/, Párolt rizsköret /7-10év/, Narancs -	Zölds.lev.pir.tarh./7-10év/, Parad.-mos húsgom./7-10év/, Félbarna kenyér -, Alma-	Daragal.lev./friss/7-10év/, Paprikás csirke/7-10év/, Galuska köret mir./7-10év/, Vegyes vágott savanyú-, Narancs -	Brokk.krémlev.*mir.*/7-10év/, Burgonyapüré/7-10év/, Panír.halrudak/köztes/mir.-, Banán -	
		Energia: 628,28 Kcal / 2 626,21 KJ	Energia: 764,54 Kcal / 3 195,78 KJ	Energia: 644,45 Kcal / 2 693,80 KJ	Energia: 642,64 Kcal / 2 686,24 KJ	Energia: 664,19 Kcal / 2 776,31 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		27,13 g 19,49 g 4,26 g	36,95 g 34,94 g 6,08 g	30,63 g 18,81 g 4,08 g	35,56 g 20,50 g 4,25 g	22,02 g 23,91 g 7,94 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
83,86 g 23,22 g 3,21 g	74,10 g 0,07 g 1,77 g	86,97 g 22,27 g 3,36 g	85,32 g 1,33 g 3,15 g	88,87 g 1,82 g 3,48 g			





### Heti étlap 2020.02.24. - 2020.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10 év)3x</b>	Gyüm.krémjogh./Riska/12 5g, Tej. őrl.stangli 45g -, Alma-	Fánk/ízes, csokis, stb/ 50g -, Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-	Kakaó /7-10év/ Tej.ő.sajtt.tölt.croiss.50g-	Karamell /7-10év/, Sajtos pogácsa 50gr -	Tej.őrl.túrós táska 50gr -, Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-										
		Energia: 301,84 Kcal / 1 261,69 KJ	Energia: 329,98 Kcal / 1 379,32 KJ	Energia: 369,00 Kcal / 1 542,42 KJ	Energia: 353,13 Kcal / 1 476,08 KJ	Energia: 250,60 Kcal / 1 047,51 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,15 g	5,52 g	3,17 g	8,90 g	14,55 g	1,22 g	12,15 g	17,60 g	8,77 g	12,48 g	11,43 g	5,80 g	8,80 g	12,60 g	4,27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,90 g	16,38 g	0,77 g	38,85 g	0,00 g	0,20 g	40,05 g	9,99 g	0,71 g	49,11 g	10,28 g	1,22 g	25,21 g	5,00 g	0,55 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

