






Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Zsemle tel. kiőrl.reform/60g-, Vajkrém,nat.kg39%zsírt. 18%ÁFA, Sajt /trappista/-, Kápia paprika kg -	Zsemle vizes 55g -, Delma vajízű marg.39%zsír t.-, Olasz felvágott-, Kígyóborka kg -	Zsemle tel. kiőrl.reform/60g-, Kenőmájás -, Paradicsom -	Zsemle vizes 55g -, Sajtkrém, nat./sajtm.kg-os/-, Kápia paprika kg -	Kakaó /11-14év/, Padlizsánkrém /11-14év/, Telj. őrl.stangli 45g -
		Energia: 278,30 Kcal / 1 163,29 KJ	Energia: 252,01 Kcal / 1 053,40 KJ	Energia: 246,16 Kcal / 1 028,95 KJ	Energia: 195,02 Kcal / 815,18 KJ	Energia: 331,12 Kcal / 1 384,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,52 g 9,83 g 5,18 g	8,52 g 10,46 g 3,43 g	9,13 g 7,10 g 3,11 g	7,17 g 4,21 g 2,36 g	11,83 g 9,21 g 2,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,43 g 0,17 g 1,05 g	32,68 g 0,50 g 1,80 g	33,95 g 0,17 g 1,24 g	31,91 g 0,00 g 1,27 g	48,60 g 10,12 g 1,06 g		
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Májgal.lev.friss zöld./11-14év, Vagdalt pog.sütőben/11-14év/, Zöldbabfőzelék*mir.* /11-14év/, Félbarna kenyér -, Alma-	Paradicsom leves/11-14év/, Alm.-sajtos sert.szel/11-14év/, Párolt rizsköret /11-14év/	Csurgatott tojás lev./11-14év/, Csirkepörkölt/comb/11-14év/, Kelkáposzta főzelék /11-14év/, Félbarna kenyér -, Túró Rudi közétk.30g 27%ÁFA	Tört paszuly leves /11-14év/, Csőb.sü.halfi.18%/11-14év/, Bulgur köret/11-14év/, Banán -	Tejf.karfiollev.*mir.* /11-14év, Sült májas hurka 11-14 év, Sült kolbász /11-14év/, Burgonya hagym. tört+isk., Alma-
		Energia: 763,05 Kcal / 3 189,55 KJ	Energia: 912,71 Kcal / 3 815,13 KJ	Energia: 773,64 Kcal / 3 233,82 KJ	Energia: 867,94 Kcal / 3 627,99 KJ	Energia: 909,79 Kcal / 3 802,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37,51 g 27,74 g 6,67 g	41,08 g 33,11 g 9,13 g	45,83 g 30,22 g 8,94 g	45,75 g 18,84 g 4,02 g	39,71 g 51,42 g 16,86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
88,19 g 5,19 g 4,16 g	111,13 g 20,15 g 3,15 g	77,87 g 11,78 g 3,91 g	132,01 g 0,20 g 3,30 g	70,58 g 0,00 g 5,41 g		





Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Kakaó /11-14év/, Telj. kiörl. pizzás csiga 50gr	Karamell /11-14év/, Vajas pogácsa 50gr -, Mandarin -	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Telj.örl.Gabon. for.szel.keny., Delma vajízú marg.39%zsír t.-, Méz -	Tejeskávé /11-14év/, Telj. ő. kakaós csiga 50g -	Gyümölcsízú ivójoghurt 125gr , Sajtos stangli 60gr -										
		Energia: 325,37 Kcal / 1 360,05 KJ	Energia: 400,01 Kcal / 1 672,04 KJ	Energia: 340,27 Kcal / 1 422,33 KJ	Energia: 311,85 Kcal / 1 303,53 KJ	Energia: 307,35 Kcal / 1 284,72 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,84 g	16,01 g	5,12 g	13,18 g	11,73 g	5,80 g	13,71 g	8,26 g	3,08 g	11,51 g	7,08 g	3,48 g	10,48 g	5,83 g	3,26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,09 g	9,99 g	1,41 g	58,91 g	10,28 g	1,22 g	54,39 g	16,70 g	0,92 g	49,53 g	13,95 g	0,63 g	51,30 g	14,65 g	1,06 g		
																

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

