

Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10 év)3x	Zsemle tel. kiórl.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. kiórl.reform/60g-, Kenőmájás -, Paradicsom -	Zsemle vizes 55g -, Sajtkrém, nat./sajtm.kg-os/-, Kápia paprika kg -	Kakaó /7-10év/, Padlizsánkrém /7-10év/, 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	(00483) Gyermek (7-10 év)3x	Májgal.lev.friss zöld./7-10év/, Vagdalt pog.sütőben/7-10év/, Zöldbabfőzelék*mir.*7-10év/, Félbarna kenyér -, Alma-	Paradicsom leves/7-10év/, Alm.-sajtos sert.szel/7-10év/, Párolt rizsköret /7-10év/	Csurgatott tojás lev./7-10év/, Csirkepörkölt/comb/7-10év/, Kelkáposzta főzelék /7-10év/, Félbarna kenyér -, Túró Rudi közetk.30g 27%ÁFA	Tört paszuly leves /7-10év/, Csőb.sü.halfi.18%/7-10év/, Bulgur köret/7-10év/	Tejf.karfiollev.*mir.*7-10év/, Sült májas hurka 7-10 év, Burgonya hagym. tört+isk., Banán -
		Energia: 696,00 Kcal / 2 909,28 KJ	Energia: 795,70 Kcal / 3 326,03 KJ	Energia: 727,19 Kcal / 3 039,65 KJ	Energia: 664,51 Kcal / 2 777,65 KJ	Energia: 678,41 Kcal / 2 835,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36,41 g 22,58 g 5,98 g	37,20 g 25,16 g 7,43 g	42,83 g 28,70 g 8,70 g	39,05 g 18,27 g 3,97 g	25,37 g 26,61 g 8,41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
84,23 g 4,19 g 4,09 g	103,83 g 20,15 g 3,23 g	72,74 g 11,78 g 3,28 g	89,26 g 0,20 g 3,58 g	83,08 g 0,00 g 3,61 g		





Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10 év)3x	Kakaó /7-10év/, Telj. kiórl. pizzás csiga 50gr	Karamell /7-10év/, Vajas pogácsa 50gr -, Mandarin -	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Telj.órl.Gabon. for.szel.keny., Delma vajízú marg.39%zsír t.-, Méz -	Tejeskávé /7-10év/, Telj. ó. kakaós csiga 50g -	Gyümölcsízú ivójoghurt 125gr , Sajtos stangli 60gr -
		Energia: 325,37 Kcal / 1 360,05 KJ	Energia: 409,39 Kcal / 1 711,25 KJ	Energia: 323,91 Kcal / 1 353,94 KJ	Energia: 311,85 Kcal / 1 303,53 KJ	Energia: 307,35 Kcal / 1 284,72 KJ
		Fehérje 9,84 g Zsír 16,01 g T.Zsírsv 5,12 g	Fehérje 13,32 g Zsír 11,79 g T.Zsírsv 5,80 g	Fehérje 13,69 g Zsír 8,26 g T.Zsírsv 3,08 g	Fehérje 11,51 g Zsír 7,08 g T.Zsírsv 3,48 g	Fehérje 10,48 g Zsír 5,83 g T.Zsírsv 3,26 g
		Szénhidrát 35,09 g Cukor 9,99 g Só 1,41 g	Szénhidrát 60,87 g Cukor 10,28 g Só 1,22 g	Szénhidrát 50,34 g Cukor 12,65 g Só 0,92 g	Szénhidrát 49,53 g Cukor 13,95 g Só 0,63 g	Szénhidrát 51,30 g Cukor 14,65 g Só 1,06 g

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

