

Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Zsemle tel. kiórl.reform/60g-, Delma vajjű marg.39%zsír t.-, Sonkaszalámi -, Sajt kocka 8 cik.200g Ca dús18, Kápia paprika kg -	Zsemle tel. kiórl.reform/60g-, Vajkrém,nat.kg39%zsír. 18%ÁFA, Paradicsom -	Zsemle vizes 55g -, Körözött túró -, Lilahagyma -	Tojáskrém /11-14év/, Zsemle vizes 55g -, Kígyóborka kg -	Kakaó /11-14év/, Zsemle vizes 55g -, Delma vajjű marg.39%zsír t.-, Sajt /trappista/-, Szezámmag-, Paradicsom -
		Energia: 299,65 Kcal / 1 252,54 KJ	Energia: 259,00 Kcal / 1 082,62 KJ	Energia: 191,93 Kcal / 802,27 KJ	Energia: 220,08 Kcal / 919,93 KJ	Energia: 407,24 Kcal / 1 702,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,71 g 10,78 g 4,10 g	6,45 g 9,56 g 4,45 g	7,84 g 2,98 g 1,30 g	9,00 g 6,14 g 2,00 g	18,51 g 13,64 g 6,44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37,46 g 0,67 g 1,63 g	34,29 g 0,17 g 0,69 g	33,18 g 0,00 g 1,46 g	32,97 g 0,25 g 1,45 g	54,15 g 10,54 g 1,71 g		
Ebéd	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Daragal.lev./friss/11-14év/, Sert.sült egyben sütvé/11-14év, Egresmártás mir.*/11-14év/, Félbarna kenyér -	Gulyásleves marh./11-14év/, Túrós-tejf.tészta /11-14év/, Narancs -	Csontleves s csontból/11-14év/, Burgonya főzelék/11-14év/, Főtt tojás/11-14év/, Vagdalt natúr sütőbe sült, Körte -	Tavaszi hagymakr.lev./11-14év/, Sert.pörk.papr. +par./11-14év/, Tarhonya köret /11-14év/, Céklasaláta, szel.27%ÁFA -, Mandarin -	Gyüm.lev.bef.+mir/11-14év/, Rántott sertésszelet /11-14év/, Párolt rizsköret /11-14év/, Párolt vegy.zölds.kör./11-14év
		Energia: 742,87 Kcal / 3 105,20 KJ	Energia: 827,93 Kcal / 3 460,75 KJ	Energia: 792,78 Kcal / 3 313,82 KJ	Energia: 860,10 Kcal / 3 595,22 KJ	Energia: 937,63 Kcal / 3 919,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32,38 g 23,70 g 6,63 g	43,02 g 24,00 g 6,90 g	26,98 g 34,51 g 7,29 g	42,53 g 32,18 g 7,18 g	43,56 g 28,31 g 6,50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
97,26 g 38,42 g 3,76 g	108,18 g 13,83 g 1,98 g	93,66 g 5,00 g 3,60 g	98,33 g 8,76 g 5,56 g	125,75 g 23,10 g 3,14 g		





Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Tej.ő.sajtt.tölt.croiss.50g-			Karamell /11-14év/ Fánk/ízes, csokis, stb/ 50g -			Kakaó /11-14év/ Alm.fah.zabb.süt./11- 14év/			Sajtos pogácsa 50gr -, Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-			Tej. őrl.stangli 45g -, Gyüm.krémjogh./Riska/12 5g		
		Energia: 326,66 Kcal / 1 365,44 Kj			Energia: 418,66 Kcal / 1 750,00 Kj			Energia: 412,28 Kcal / 1 723,33 Kj			Energia: 312,98 Kcal / 1 308,26 Kj			Energia: 193,15 Kcal / 807,37 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,02 g	17,45 g	8,68 g	12,30 g	16,05 g	2,04 g	9,51 g	21,87 g	5,10 g	12,48 g	11,43 g	5,80 g	6,50 g	4,52 g	2,96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,99 g	0,00 g	0,71 g	54,14 g	9,99 g	0,33 g	43,78 g	19,21 g	0,38 g	39,12 g	0,29 g	1,22 g	30,00 g	16,32 g	0,50 g		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

