

Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10 év)3x	Zsemle tel. kiórl.reform/60g-, Delma vajjízú 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/7-10év/, Zsemle vizes 55g -, Kígyóborka kg -	Kakaó /7-10év/, Zsemle vizes 55g -, Delma vajjízú 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	(00483) Gyermek (7-10 év)3x	Daragal.lev./friss/7-10év/, Sert.sült egyben sütvé/7-10év/, Egresmártás mir.*/7-10év/, Félbarna kenyér -	Gulyásleves marh./7-10év/, Túrós-tejf.tészta /7-10év/, Narancs -	Csontleves s csontból./7-10év/, Vagdalt natúr sütőbe sült, Burgonya főzelék/7-10év/, Főtt tojás/7-10év/, Körte -	Tavaszi hagymakr.lev./7-10 év/, Sert.pörk.papr. +par./7-10év/, Tarhonya köret /7-10év/, Céklasaláta, szel.27%ÁFA -, Mandarin -	Gyüm.lev.bef.+mir/7-10év/, Rántott sertésszelet /7-10év/, Párolt rizsköret /7-10év/, Párolt vegy.zölds.kör./7-10év/
		Energia: 612,52 Kcal / 2 560,33 KJ	Energia: 751,41 Kcal / 3 140,89 KJ	Energia: 657,75 Kcal / 2 749,40 KJ	Energia: 719,97 Kcal / 3 009,47 KJ	Energia: 789,49 Kcal / 3 300,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,93 g 17,22 g 4,89 g	37,78 g 22,75 g 6,25 g	23,25 g 27,91 g 6,00 g	36,07 g 25,31 g 5,98 g	38,46 g 22,86 g 5,41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
85,04 g 32,98 g 3,26 g	97,34 g 13,63 g 1,56 g	78,17 g 3,00 g 2,90 g	85,54 g 7,16 g 5,42 g	106,23 g 16,62 g 2,70 g		





Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10 év)3x	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Telj.ő.sajtt.tölt.croiss.50g-			Karamell /7-10év/ Fánk/ízes, csokis, stb/ 50g -			Kakaó /7-10év/ Alm.fah.zabp.süt./7-10év/			Sajtos pogácsa 50gr -, Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-			Telj. 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

