

Heti étlap 2020.03.16. - 2020.03.20.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-----------------------|-------------------------------------|---|---|---|--|---|
| Tízórai | (00484) Gyermek (11-14 év)3x | Zsemle tel. kiórl.reform/60g-, Delma vajzú marg.39%zsír t.-, Csem.vast.kolbász szel.-, Kápia paprika kg - | Karamell /11-14év/, Zsemle vizes 55g -, Kenőmájas -, Kígyóuborka kg - | Zsemle vizes 55g -, Sajtkrém, nat./sajtm.kg-os/-, Paradicsom - | Zsemle tel. kiórl.reform/60g-, Sajtkrém, nat./sajtm.kg-os/-, Sertés párizsi-, Kápia paprika kg - | Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Padlizsánkrém /11-14év/, Telj. őrl.stangli 45g - |
| | | Energia: 269,13 Kcal / 1 124,96 KJ | Energia: 407,22 Kcal / 1 702,18 KJ | Energia: 209,58 Kcal / 876,04 KJ | Energia: 254,92 Kcal / 1 065,57 KJ | Energia: 288,78 Kcal / 1 207,10 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 8,57 g 10,09 g 3,18 g | 18,65 g 12,47 g 5,98 g | 7,68 g 5,42 g 3,11 g | 9,64 g 7,74 g 3,43 g | 11,70 g 9,06 g 2,79 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 35,52 g 0,67 g 0,79 g | 54,62 g 9,99 g 2,02 g | 32,28 g 0,00 g 1,41 g | 34,18 g 0,17 g 1,43 g | 38,54 g 0,13 g 1,06 g | | |
| | | | | | | |
| Ebéd | (00484) Gyermek (11-14 év)3x | Csurgatott tojás lev./11-14év/, Sertéspörkölt lecsóval/11-14év/, Sárgaborsó főzelék /11-14év/, Félbarna kenyér -, Alma- | Zöldségleves /11-14év/-, Örd.dombi sv.ap.hús/11-14év/, Párolt rizsköret /11-14év/, Mandarin - | Zöldborsóleves*mir.*/11-14év/, Rakott burgonya virs./11-14év/, Félbarna kenyér -, Csemege uborka -, Narancs - | Fejtett bablev. mir/11-14év/-, Milánói makaróni/11-14év/, Banán - | Zúzagulyáslev.kacsa/11-14év/, Diós metélt /11-14év/, Alma- |
| | | Energia: 817,08 Kcal / 3 415,39 KJ | Energia: 746,92 Kcal / 3 122,13 KJ | Energia: 835,99 Kcal / 3 494,44 KJ | Energia: 887,04 Kcal / 3 707,83 KJ | Energia: 845,16 Kcal / 3 532,77 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav |
| | | 49,27 g 30,91 g 6,50 g | 30,36 g 28,00 g 4,96 g | 31,74 g 32,79 g 9,86 g | 50,32 g 29,74 g 9,61 g | 32,74 g 28,20 g 6,41 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 83,20 g 0,79 g 4,11 g | 91,53 g 2,15 g 3,42 g | 100,35 g 0,55 g 5,46 g | 133,74 g 2,06 g 3,47 g | 113,87 g 21,84 g 1,71 g | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2020.03.16. - 2020.03.20.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|----------------|-------------------------------------|--|---|--|---|---|
| Uzsonna | (00484) Gyermek (11-14 év)3x | Kakaó /11-14év/, Kifli tejes 45g -, Sajt kocka 8 cik.200g Ca dús18 | Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Tej. ó. kakaós csiga 50g - | Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Tej.őrl.Gabon. for.szel.keny., Mogorókrém - | Telj. kiörl. pizzás csiga 50gr, Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT- | Sajtos stangli 60gr -, Gyümölcsízú ivójoghurt 125gr |
| | | Energia: 323,91 Kcal / 1 353,94 KJ | Energia: 241,92 Kcal / 1 011,23 KJ | Energia: 298,84 Kcal / 1 249,15 KJ | Energia: 283,03 Kcal / 1 183,07 KJ | Energia: 307,35 Kcal / 1 284,72 KJ |
| | | Fehérje 13,49 g Zsír 7,13 g T.Zsírsvav 3,80 g | Fehérje 8,08 g Zsír 5,58 g T.Zsírsvav 2,66 g | Fehérje 11,80 g Zsír 9,69 g T.Zsírsvav 2,81 g | Fehérje 9,71 g Zsír 15,86 g T.Zsírsvav 5,02 g | Fehérje 10,48 g Zsír 5,83 g T.Zsírsvav 3,26 g |
| | | Szénhidrát 51,09 g Cukor 9,99 g Só 1,24 g | Szénhidrát 38,93 g Cukor 8,95 g Só 0,49 g | Szénhidrát 40,75 g Cukor 9,60 g Só 0,68 g | Szénhidrát 25,03 g Cukor 0,00 g Só 1,40 g | Szénhidrát 51,30 g Cukor 14,65 g Só 1,06 g |
| | | | | | | |

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

