

Heti étlap 2020.03.16. - 2020.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00481) Óvodás (4-6 év)3x	Kakaó /4-6év/, Zsemle tel. kiórl.reform/60g-, Delma vajízú marg.39%zsír t.-, Csem.vast.kolbász szel.-, Kápia paprika kg -	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Zsemle vizes 55g -, Kenőmájás -, Kígyóuborka kg -	Tejeskávé/4-6év/, Zsemle vizes 55g -, Sajtkrém, nat./sajtm.kg-os/-, Paradicsom -	Karamell/4-6év/, Zsemle tel. kiórl.reform/60g-, Sajtkrém, nat./sajtm.kg-os/-, Sertés párizsi-, Kápia paprika kg -	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Telj. órl.stangli 45g -, Padlizsánkrém /4-6év/	
		Energia: 408,22 Kcal / 1 706,36 KJ	Energia: 342,80 Kcal / 1 432,90 KJ	Energia: 324,03 Kcal / 1 354,45 KJ	Energia: 372,06 Kcal / 1 555,21 KJ	Energia: 280,91 Kcal / 1 174,20 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		15,48 g 13,22 g 4,88 g	16,95 g 11,72 g 5,57 g	14,51 g 8,42 g 4,74 g	16,44 g 10,74 g 5,06 g	11,62 g 8,39 g 2,69 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
56,17 g 10,66 g 1,06 g	41,98 g 0,00 g 1,96 g	47,18 g 4,00 g 1,68 g	49,78 g 5,17 g 1,70 g	38,12 g 0,13 g 1,02 g			
Ebéd	(00481) Óvodás (4-6 év)3x	Csurgatott tojás lev./4-6év/, Sertéspörkölt lecsóval/4-6év/, Sárgaborsó főzelék/4-6év/, Félbarna kenyér -, Alma-	Zöldségleves/4-6év/-, Örd.dombi sv.ap.hús/4-6év/, Párolt rizsköret /4-6év/, Mandarin -	Zöldborsóleves*mir.*/4-6év/, Rakott burgonya virs./4-6év/, Csemege uborka -, Narancs -	Fejtett bableves mir/4-6év/-, Milánói makaróni/4-6év/, Banán -	Zúzagulyáslev.kacsa/4-6év/, Diós metélt/4-6év/	
		Energia: 566,87 Kcal / 2 369,52 KJ	Energia: 446,70 Kcal / 1 867,21 KJ	Energia: 530,87 Kcal / 2 219,04 KJ	Energia: 530,47 Kcal / 2 217,36 KJ	Energia: 612,73 Kcal / 2 561,21 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		35,10 g 25,63 g 5,27 g	20,21 g 14,40 g 2,77 g	20,61 g 23,73 g 6,48 g	32,31 g 18,55 g 6,29 g	23,61 g 21,96 g 5,01 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
47,62 g 0,53 g 3,46 g	58,08 g 0,81 g 2,92 g	57,46 g 0,26 g 3,39 g	76,20 g 1,30 g 2,87 g	79,59 g 19,47 g 1,38 g			





Heti étlap 2020.03.16. - 2020.03.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Óvodás (4-6 év)3x	Kifli tejes 45g -, Sajt kocka 8 cik.200g Ca dús18			Vaniliapuding főz./4-6év/			Telj.őrl.Gabon. for.szel.keny., Magyoro krém -			Telj. kiörl. pizzás csiga 50gr			Sajtos stangli 60gr -, Gyümölcsízú ivójoghurt 125gr		
		Energia: 116,21 Kcal / 485,76 KJ			Energia: 153,52 Kcal / 641,71 KJ			Energia: 178,12 Kcal / 744,54 KJ			Energia: 185,97 Kcal / 777,35 KJ			Energia: 196,98 Kcal / 823,38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,21 g	3,81 g	2,02 g	3,55 g	1,81 g	1,11 g	4,08 g	6,57 g	1,17 g	2,91 g	12,86 g	3,40 g	7,04 g	3,42 g	1,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16,18 g	0,00 g	0,58 g	31,07 g	14,13 g	0,15 g	25,47 g	9,60 g	0,31 g	14,43 g	0,00 g	1,14 g	33,15 g	14,33 g	0,60 g		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

