

Heti étlap 2020.03.16. - 2020.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10 év)3x</b>	Zsemle tel. kiórl.reform/60g-, Delma vajzú marg.39%zsír t.-, Csem.vast.kolbász szel.-, Kápia paprika kg -	Karamell /7-10év/, Zsemle vizes 55g -, Kenőmájás -, Kígyóborka 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 /7-10év/, 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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10 év)3x</b>	Csurgatott tojás lev./7-10év/, Sertéspörkölt lecsóval/7-10év/, Sárgaborsó főzelék /7-10év/, Félbarna kenyér -, Alma-	Zöldségleves 7-10év/-, Örd.dombi sv.ap.hús/7-10év/, Párolt rizsköret /7-10év/, Mandarin -	Zöldborsóleves*mir.*/7-10év/, Rakott burgonya virs./7-10év/, Félbarna kenyér -, Csemege uborka -, Narancs -	Fejtett bableves mir/7-10év/-, Milánói makaróni/7-10év/, Banán -	Zúzagulyáslev.kacsa/7-10év/, Diós metélt /7-10év/, Alma-
		Energia: 719,03 Kcal / 3 005,55 KJ	Energia: 644,31 Kcal / 2 693,22 KJ	Energia: 717,13 Kcal / 2 997,60 KJ	Energia: 797,88 Kcal / 3 335,14 KJ	Energia: 765,17 Kcal / 3 198,41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		43,94 g 27,90 g 5,97 g	27,10 g 23,78 g 4,39 g	27,98 g 26,67 g 8,12 g	46,76 g 27,98 g 8,82 g	29,56 g 25,08 g 6,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
71,02 g 0,79 g 4,67 g	78,92 g 1,15 g 3,67 g	88,73 g 0,53 g 5,35 g	117,10 g 1,86 g 3,45 g	104,23 g 21,64 g 2,68 g		





### Heti étlap 2020.03.16. - 2020.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10 év)3x</b>	Kifli tejes 45g -, Sajt kocka 8 cik.200g Ca dús18, Kakaó /7-10év/	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Telj. ó. kakaós csiga 50g -	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Telj.őr.l.Gabon. for.szel.keny., Mogorókrém -	Telj. kiőr.l. 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: 258,77 Kcal / 1 081,66 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
		13,49 g	7,13 g	3,80 g	8,08 g	5,58 g	2,66 g	11,80 g	9,69 g	2,81 g	8,01 g	15,11 g	4,62 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
51,09 g	9,99 g	1,24 g	38,93 g	8,95 g	0,49 g	40,75 g	9,60 g	0,68 g	22,38 g	0,00 g	1,34 g	33,15 g	14,33 g	0,60 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

