

Heti étlap 2020.06.22. - 2020.06.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Óvodás (4-6 év)3x	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Szárnyasmájkrém 65g-os, -, Telj.őrl.Gabon. for.szel.keny.	Kakaó /4-6év/, Telj.őrl.Gabon. for.szel.keny., Sertés párizsi-, Delma vajízű marg.39%zsír t.-, Paradicsom -	Tejbedara /4-6év/	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Telj.őrl.Gabon. for.szel.keny., Tonhalkrém-, TV paprika kg -	Tejeskávé/4-6év/, Zsemle vizes 55g -, Delma vajízű marg.39%zsír t.-, Sajt /trappista/-, Paradicsom -, Főtt tojás/4-6év/
		Energia: 231,56 Kcal / 967,92 KJ	Energia: 337,27 Kcal / 1 409,79 KJ	Energia: 265,66 Kcal / 1 110,46 KJ	Energia: 241,86 Kcal / 1 010,97 KJ	Energia: 441,97 Kcal / 1 847,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13,16 g 6,07 g 2,41 g	14,88 g 13,02 g 4,80 g	11,51 g 4,27 g 2,16 g	13,45 g 7,06 g 2,61 g	23,55 g 17,74 g 7,59 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
30,64 g 0,00 g 0,83 g	41,76 g 10,49 g 1,44 g	44,37 g 8,99 g 0,34 g	30,78 g 0,00 g 0,68 g	48,54 g 4,50 g 1,85 g		
Ebéd	(00481) Óvodás (4-6 év)3x	Árpagyöngy leves /4-6év/, Vagdalt pog.sütőben/4-6év/, Főtt tojás/4-6év/, Burgonya főzelék/4-6év/, Telj.őrl.Gabon. for.szel.keny.	Szárzabbaleves /4-6év/, Milánói makaróni/4-6év/	Hamis gulyáslev./friss/4-6év/, Párizsi csirkemell/4-6év/, Vegy.gyüm.márt.mir./4-6év/, Telj.őrl.Gabon. for.szel.keny.	Paradicsom leves/4-6év/, Dubary sert.szel.*mir.*/4-6év/, Párolt rizsköret /4-6év/	Húsgombóc leves/4-6év/, Gránátos kocka/4-6év/
		Energia: 571,46 Kcal / 2 388,70 KJ	Energia: 537,41 Kcal / 2 246,37 KJ	Energia: 551,96 Kcal / 2 307,19 KJ	Energia: 657,88 Kcal / 2 749,94 KJ	Energia: 475,62 Kcal / 1 988,09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30,68 g 20,44 g 5,23 g	31,14 g 18,99 g 6,34 g	32,15 g 14,60 g 2,85 g	30,68 g 26,85 g 7,92 g	21,01 g 12,11 g 2,15 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
65,25 g 0,00 g 2,48 g	60,00 g 1,28 g 2,83 g	72,04 g 16,88 g 3,00 g	72,52 g 7,16 g 2,60 g	70,34 g 1,20 g 1,64 g		





Heti étlap 2020.06.22. - 2020.06.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Óvodás (4-6 év)3x	Gyüm.krémjogh./Riska/125g, Telj. őrl.stangli 45g -			Telj. kiőrl. pizzás csiga 50gr			Sajt kocka 8cikk.Ca dús140gr-, Kifli tejes 45g -			Túró Rudi közétk.30g 27%ÁFA, Alma-			Gyüm.múzli szelet 20 gr -		
		Energia: 260,09 Kcal / 1 087,18 Kj			Energia: 185,97 Kcal / 777,35 Kj			Energia: 100,60 Kcal / 420,51 Kj			Energia: 128,05 Kcal / 535,25 Kj			Energia: 70,54 Kcal / 294,86 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,67 g	5,04 g	3,17 g	2,91 g	12,86 g	3,40 g	3,47 g	2,63 g	1,63 g	3,14 g	5,54 g	4,50 g	1,80 g	1,40 g	0,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,50 g	16,38 g	0,76 g	14,43 g	0,00 g	1,14 g	15,74 g	0,00 g	0,52 g	16,20 g	11,00 g	0,02 g	12,60 g	2,40 g	0,02 g		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

