



Heti étlap 2020.07.20. - 2020.07.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Óvodás (4-6 év)3x	Kakaó /4-6év/, Tej.őr.l.Gabon. for.szel.keny., Delma vajzú marg.39%zsír t.-, Olasz felvágott-, TV paprika kg -	Gyüm.lé almalé 100% szűrt 1 l, Tojásrántotta /4- 6év/, Tej.őr.l.Gabon. for.szel.keny., Vöröshagyma -	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT- Zsemle vizes 55g -, Szárnyasmájkrém 65g-os, -, Paradicsom -	Tejeskávé/4-6év/, Főtt virslit, mustárral /4-6év/ Tej.őr.l.Gabon. for.szel.keny.	Tejbedara /4-6év/
		Energia: 339,79 Kcal / 1 420,32 KJ	Energia: 316,49 Kcal / 1 322,93 KJ	Energia: 288,81 Kcal / 1 207,23 KJ	Energia: 379,91 Kcal / 1 588,02 KJ	Energia: 265,66 Kcal / 1 110,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		14,09 g 13,74 g 5,02 g	8,56 g 14,47 g 2,32 g	14,74 g 6,02 g 2,55 g	19,57 g 17,81 g 7,02 g	11,51 g 4,27 g 2,16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,56 g 10,49 g 1,60 g	36,37 g 19,40 g 0,94 g	43,48 g 0,00 g 1,31 g	34,89 g 4,00 g 2,51 g	44,37 g 8,99 g 0,34 g		
Ebéd	(00481) Óvodás (4-6 év)3x	Csurgatott tojás lev./4- 6év/, Csirkepörkölt/comb/4- 6év/, Tökfőzelék (friss)/4- 6év/, Tej.őr.l.Gabon. for.szel.keny.	Gyüm.lev./bef.+mir/4- 6év/, Hentes tok.pulykából/4-6év/ Tésztaköret DURUM/4- 6év/	Zölds.lev.pi.tarh./4-6év/ Vagdalt natúr sütőbe sült, Főtt tojás fél adag/4-6év/ Burgonya főzelék/4-6év/ Tej.őr.l.Gabon. for.szel.keny.	Hortobá.betyárleves/4- 6év/, Káposztás kocka/4- 6év/	Tavaszi hagymakr.lev./4- 6év/, Párizsi sertésszel./4- 6év/, Rizi-bizi/4-6év/
		Energia: 518,04 Kcal / 2 165,41 KJ	Energia: 462,87 Kcal / 1 934,80 KJ	Energia: 545,80 Kcal / 2 281,44 KJ	Energia: 508,45 Kcal / 2 125,32 KJ	Energia: 587,99 Kcal / 2 457,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31,59 g 22,66 g 4,73 g	23,84 g 8,93 g 2,31 g	19,44 g 21,37 g 4,71 g	20,29 g 17,19 g 3,61 g	22,55 g 30,32 g 5,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
46,03 g 3,45 g 2,80 g	71,29 g 16,69 g 2,18 g	68,94 g 3,11 g 2,61 g	67,64 g 11,19 g 3,13 g	55,63 g 0,52 g 3,24 g		





Heti étlap 2020.07.20. - 2020.07.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Óvodás (4-6 év)3x	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Zab-szelet 23gr			Karamell/4-6év/, Kifli tejes 45g -, Gyüm.krémjogh./Riska/12 5g			Túró Rudi közétk.30g 27%ÁFA			Kelt kakaós csiga 50gr. -, Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-			Sajt kocka 8cikk.Ca dús140gr-, Sajtos stangli 60gr -		
		Energia: 142,95 Kcal / 597,53 KJ			Energia: 311,64 Kcal / 1 302,66 KJ			Energia: 107,18 Kcal / 448,01 KJ			Energia: 305,71 Kcal / 1 277,87 KJ			Energia: 142,68 Kcal / 596,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,83 g	3,39 g	1,50 g	13,48 g	7,18 g	4,45 g	2,90 g	5,30 g	4,50 g	7,20 g	13,80 g	0,81 g	4,56 g	4,87 g	2,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,64 g	7,13 g	0,15 g	47,35 g	21,25 g	0,90 g	12,00 g	11,00 g	0,02 g	36,20 g	0,00 g	0,13 g	19,64 g	0,33 g	0,59 g		
																

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

