

Heti étlap 2020.09.14. - 2020.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10 év)3x	Zsemle tel. kiörl.reform/60g-, Olasz felvágott-, Vajkrém,nat.kg39%zsírt. 18%ÁFA, TV paprika kg -	Zsemle vizes 55g -, Tonhalkrém-, Paradicsom -	Tojáskrém/7-10év/, Zsemle vizes 55g -, Vöröshagyma -	Zsemle tel. kiörl.reform/60g-, Uborka salátás -, Kenőmájas -	Gyümölcs tea /7-10év/, Zsemle vizes 55g -, Delma vajízú marg.39%zsír t.-, Sonkaszalámi -, Paradicsom -
		Energia: 287,52 Kcal / 1 201,83 KJ	Energia: 198,13 Kcal / 828,18 KJ	Energia: 225,65 Kcal / 943,22 KJ	Energia: 244,13 Kcal / 1 020,46 KJ	Energia: 273,70 Kcal / 1 144,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,98 g 11,74 g 4,79 g	7,99 g 3,94 g 1,13 g	9,04 g 6,14 g 2,00 g	9,13 g 7,08 g 3,10 g	10,08 g 5,96 g 1,71 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
33,95 g 0,17 g 1,53 g	32,42 g 0,00 g 0,89 g	34,29 g 0,25 g 1,44 g	33,49 g 0,17 g 1,25 g	46,52 g 13,60 g 1,60 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10 év)3x	Csontleves s csontból./7-10év/, Sertéspörkölt lecsóval/7-10év/, Tökfőzelék (friss) /7-10év/, Banán -	Csurgatott tojás lev./7-10év/, Rántott sertésszelet /7-10év/, Rizi-bizi/7-10év/, Csemege uborka -	Daragal.lev./friss/7-10év/, Sült csirkecomb /7-10év/, Zöldbabfőzelék*mir.*/7-10év/, Félbarna kenyér -, Alma-	Tejf.karal.leves/mir./7-10év/, Mustáros marhafelsál/7-10év/, Burgonya sós félad./7-10év/, Szilva -	Csirkeragulev.Eg.csir./7-10év/, Darásmetélt lekvárral/7-10év/, Banán -
		Energia: 706,91 Kcal / 2 954,88 KJ	Energia: 668,51 Kcal / 2 794,37 KJ	Energia: 654,65 Kcal / 2 736,44 KJ	Energia: 571,69 Kcal / 2 389,66 KJ	Energia: 820,84 Kcal / 3 431,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33,92 g 32,01 g 7,01 g	38,26 g 26,90 g 5,89 g	31,82 g 25,16 g 5,14 g	28,95 g 24,79 g 4,51 g	30,27 g 18,25 g 4,04 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
69,15 g 4,29 g 3,95 g	67,38 g 0,34 g 4,28 g	72,80 g 4,36 g 3,10 g	56,47 g 3,19 g 2,87 g	134,47 g 22,89 g 2,25 g		





Heti étlap 2020.09.14. - 2020.09.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10 év)3x	Alm.fah.zabp.süt./7-10év/, Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-			Tejeskávét /7-10év/, Kifli tejes 45g -, Sajtkrém, nat./sajtm.kg-os/-, Szilva -			Kakaó /7-10év/, Telj.őr.l.túrós táská 50gr -			Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Kakaós foszlós kalács 250g -			Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Briós, kicsi 50gr -		
		Energia: 369,94 Kcal / 1 546,35 KJ			Energia: 450,67 Kcal / 1 883,80 KJ			Energia: 331,76 Kcal / 1 386,76 KJ			Energia: 600,99 Kcal / 2 512,14 KJ			Energia: 234,07 Kcal / 978,41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,38 g	21,72 g	5,00 g	18,24 g	15,80 g	9,17 g	11,65 g	13,95 g	5,01 g	21,54 g	16,15 g	7,04 g	10,41 g	6,22 g	2,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,72 g	9,22 g	0,37 g	57,39 g	5,00 g	2,47 g	39,51 g	14,99 g	0,66 g	91,67 g	8,74 g	0,27 g	33,84 g	5,54 g	0,59 g		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

