

Heti étlap 2020.09.21. - 2020.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Zsemle tel. kiörl.reform/60g-, Sajtkrém, nat./sajtm.kg-os/-, Kápia paprika kg -	Padlizsánkrém /11-14év/, Telj. örl.stangli 45g -	Zsemle sajtos 60gr, Delma vajízú marg.39%zsír t.-, Szezám-mag-, Sajt kocka 8 cik.200g Ca dús18, TV paprika kg -	Zsemle tel. kiörl.reform/60g-, Vajkrém,nat.kg39%zsírt. 18%ÁFA, Paradicsom -	Gyümölcs tea /11-14év/, Zsemle tel. kiörl.reform/60g-, Sajt /trappista/-, Delma vajízú marg.39%zsír t.-, Kígyóuborka kg -
		Energia: 253,90 Kcal / 1 061,30 KJ	Energia: 191,72 Kcal / 801,39 KJ	Energia: 351,84 Kcal / 1 470,69 KJ	Energia: 277,99 Kcal / 1 162,00 KJ	Energia: 372,96 Kcal / 1 558,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8,99 g 7,84 g 4,27 g	4,90 g 6,06 g 1,16 g	10,36 g 20,76 g 6,09 g	6,58 g 11,56 g 5,41 g	13,54 g 12,48 g 6,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,37 g 0,17 g 1,39 g	27,94 g 0,13 g 0,79 g	121,49 g 2,03 g 3,08 g	34,39 g 0,17 g 0,69 g	50,90 g 15,76 g 1,41 g		
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Lebbencsleves/11-14év/, Csirkepörkölt/comb/11-14év/, Lencsefőzelék /11-14év/, Félbarna kenyér -, Alma-	Gyümölcsleves mir./11-14év/, Örd.dombi sv.ap.hús/11-14év/, Bulgur köret/11-14év/	Zölds.lev.pir.tarh./11-14év/-, Parad.-mos húsgom./11-14év/, Félbarna kenyér -, Szilva -	Zöldborsóleves*mir.*/11-14év/, Harcsapaprikás /11-14év/, Galuska köret mir./11-14év/, Banán -	Tejsz.csir.apr.lev./11-14év/-, Gránátos kocka /11-14év/, Alma-
		Energia: 872,16 Kcal / 3 645,63 KJ	Energia: 707,13 Kcal / 2 955,80 KJ	Energia: 751,15 Kcal / 3 139,81 KJ	Energia: 907,24 Kcal / 3 792,26 KJ	Energia: 778,88 Kcal / 3 255,72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		48,14 g 28,25 g 5,22 g	32,94 g 18,60 g 5,01 g	32,12 g 21,33 g 4,42 g	36,23 g 30,16 g 6,41 g	34,88 g 19,89 g 3,59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
103,96 g 3,61 g 4,26 g	105,63 g 24,65 g 3,07 g	105,49 g 30,14 g 3,33 g	120,66 g 1,81 g 3,21 g	113,87 g 2,46 g 4,07 g		





Heti étlap 2020.09.21. - 2020.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Kifli tejes 45g -, Gyüm.krémjogh./Riska/12 5g	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Telj.ő.sajtt.tölt.croiss.50g-, Szőlő -	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Telj. kiörl. pizzás csiga 50gr	Kakaó /11-14év/, Főtt tojás fél adag/11-14év/, Telj.örl.bagett szez.m., Sajt kocka 8 cik.200g Ca dús18	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Telj. ő. kakaós csiga 50g -										
		Energia: 262,80 Kcal / 1 098,50 KJ	Energia: 447,61 Kcal / 1 871,01 KJ	Energia: 287,89 Kcal / 1 203,38 KJ	Energia: 318,99 Kcal / 1 333,38 KJ	Energia: 290,45 Kcal / 1 214,08 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,03 g	4,35 g	2,88 g	12,92 g	17,90 g	8,68 g	10,05 g	16,01 g	5,11 g	13,96 g	10,47 g	4,29 g	11,48 g	7,08 g	3,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,00 g	16,25 g	1,02 g	57,14 g	0,00 g	0,72 g	25,56 g	0,00 g	1,42 g	41,06 g	9,99 g	0,52 g	44,23 g	8,95 g	0,63 g		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

