

Heti étlap 2020.09.28. - 2020.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Zsemle tel. kiörl.reform/60g-, Delma vajzú marg.39%zsír t.-, Sonkaszalámi -, Kápia paprika kg -	Zsemle tel. kiörl.reform/60g-, Delma vajzú marg.39%zsír t.-, Paradicsom -	Tojáskrém /11-14év/, Zsemle vizes 55g -, TV paprika kg -	Zsemle vizes 55g -, Sajtkrém, nat./sajtm.kg-os/-, Kígyóborka kg -	Gyümölcs tea /11-14év/, Zsemle tel. kiörl.reform/60g-, Delma vajzú marg.39%zsír t.-, Sertés párizsi-, JÉG saláta -
		Energia: 259,75 Kcal / 1 085,76 KJ	Energia: 273,15 Kcal / 1 141,77 KJ	Energia: 225,57 Kcal / 942,88 KJ	Energia: 220,42 Kcal / 921,36 KJ	Energia: 368,23 Kcal / 1 539,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,91 g 7,56 g 2,29 g	7,30 g 11,33 g 3,08 g	9,28 g 6,24 g 2,00 g	8,26 g 6,64 g 3,84 g	9,11 g 9,15 g 2,95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,54 g 0,67 g 1,61 g	38,04 g 1,42 g 0,94 g	33,83 g 0,25 g 1,44 g	31,67 g 0,00 g 1,56 g	61,62 g 26,75 g 1,26 g		
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Csontleves s csontból/11-14év/, Tarkababfőzelék/11-14év/, Stefánia vagdalt /11-14év/, Félbarna kenyér -, Szőlő -	Tárkonyos csirkeragu/11-14/, Túrógombóc*mir.*/11-14év/, Szilva -	Májgal.lev.friss zöld./11-14év/, Sült csirkecomb/11-14év/, Egresmártás mir.*/11-14év/, Félbarna kenyér -	Savanyú tojásleves/11-14év/, Milánói makaróni/11-14év/, Banán -	Paradicsom leves/11-14év/, Párizsi csirkemell/11-14év/, Burgonyapüré /11-14év/-, Alma-
		Energia: 869,08 Kcal / 3 632,75 KJ	Energia: 755,33 Kcal / 3 157,28 KJ	Energia: 727,05 Kcal / 3 039,07 KJ	Energia: 958,59 Kcal / 4 006,91 KJ	Energia: 882,71 Kcal / 3 689,73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		43,94 g 27,91 g 6,68 g	29,86 g 21,14 g 4,89 g	32,48 g 23,30 g 5,37 g	47,35 g 35,68 g 12,36 g	42,51 g 29,96 g 7,84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
107,76 g 3,14 g 4,28 g	109,34 g 19,98 g 3,21 g	94,33 g 38,24 g 4,12 g	110,65 g 2,07 g 2,24 g	109,14 g 20,15 g 3,86 g		





Heti étlap 2020.09.28. - 2020.10.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Telj.órl.Gabon. for.szel.keny., Mogyorókrém -			Tejeskávét /11-14év/ Sajtkrém, nat./sajtm.kg- os/-, Kifli tejes 45g -			Kakaó /11-14év/, Sajtos pogácsa 50gr -, Alma-			Mákvarázs /11-14év/, Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-			Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT- Telj. ó. kakaós csiga 50g -		
		Energia: 326,23 Kcal / 1 363,64 KJ			Energia: 366,03 Kcal / 1 530,01 KJ			Energia: 383,23 Kcal / 1 601,90 KJ			Energia: 211,66 Kcal / 884,74 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
		12,91 g	11,87 g	3,50 g	16,13 g	13,31 g	7,68 g	11,51 g	11,43 g	5,48 g	8,04 g	5,25 g	1,69 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
41,57 g	12,00 g	0,65 g	45,00 g	5,00 g	2,18 g	57,03 g	10,28 g	1,18 g	32,16 g	11,52 g	0,80 g	44,23 g	8,95 g	0,63 g		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

