

Heti étlap 2020.10.05. - 2020.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Zsemle tel. kiórl.reform/60g-, Delma vajízú marg.39%zsír t.-, Olasz felvágott-, TV paprika kg -	Padlizsánkrém /11-14év/, Telj. őrl.stangli 45g -	Zsemle tel. kiórl.reform/60g-, Kenőmájás -, Kápia paprika kg -	Zsemle tel. kiórl.reform/60g-, Vajkrém,nat.kg39%zsír. 18%ÁFA, Kígyóuborka kg -	Gyümölcs tea /11-14év/, Zsemle vizes 55g -, Delma vajízú marg.39%zsír t.-, Sajt /trappista/-, Paradicsom -
		Energia: 286,67 Kcal / 1 198,28 KJ	Energia: 193,56 Kcal / 809,08 KJ	Energia: 247,66 Kcal / 1 035,22 KJ	Energia: 296,13 Kcal / 1 237,82 KJ	Energia: 370,44 Kcal / 1 548,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,35 g 11,67 g 3,86 g	5,00 g 6,08 g 1,16 g	9,29 g 7,15 g 3,10 g	6,80 g 13,55 g 6,37 g	11,48 g 9,96 g 4,72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,55 g 0,67 g 1,63 g	28,28 g 0,13 g 0,79 g	34,05 g 0,17 g 1,24 g	34,20 g 0,17 g 0,70 g	60,19 g 26,58 g 1,44 g		
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Gulyásleves marh./11-14év/, Sajtos-tejföl.tészta/11-14év/, Alma-	Nyírs.gombóc leves/11-14év/, Rizskö. +mexi.zölds.k./11-14év/, Pan.halrud sütőb./11-14év/, Banán -	Zöldségleves /11-14év/-, Natúr sertésszelet/11-14év/, Zöldborsófőz.*mir.*/11-14év/, Túró Rudi közték.30g 27%ÁFA	Brokk.krémlev.*mir.*/11-14év/, Bácskai rizseshús/11-14év/, Banán -	Csirkeragu leves /11-14/-, Káposztás kocka /11-14év/, Szilva -
		Energia: 768,11 Kcal / 3 210,70 KJ	Energia: 643,04 Kcal / 2 687,91 KJ	Energia: 760,83 Kcal / 3 180,27 KJ	Energia: 747,24 Kcal / 3 123,46 KJ	Energia: 702,20 Kcal / 2 935,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38,61 g 30,12 g 10,94 g	13,87 g 19,46 g 1,86 g	44,68 g 33,20 g 10,97 g	33,97 g 23,73 g 6,99 g	32,30 g 14,58 g 1,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
84,48 g 1,64 g 3,03 g	101,11 g 0,27 g 1,90 g	69,46 g 16,01 g 2,81 g	98,15 g 1,52 g 2,61 g	108,75 g 17,65 g 2,78 g		





Heti étlap 2020.10.05. - 2020.10.09.

		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-, Briós, kicsi 50gr -	Kakaó /11-14év/, Telj.őr.l.túrós táska 50gr -	Karamell /11-14év/, Sajtos stangli 60gr -, Sajt kocka 8 cik.200g Ca dús18	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-, Telj.ő.sajtt.tölt.croiss.50g-										
		Energia: 262,80 Kcal / 1 098,50 Kj	Energia: 258,34 Kcal / 1 079,86 Kj	Energia: 331,76 Kcal / 1 386,76 Kj	Energia: 430,14 Kcal / 1 797,99 Kj	Energia: 336,37 Kcal / 1 406,03 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	12,11 g	6,97 g	3,36 g	11,65 g	13,95 g	5,01 g	17,24 g	12,21 g	6,65 g	12,70 g	17,75 g	8,84 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	36,49 g	5,54 g	0,65 g	39,51 g	14,99 g	0,66 g	61,47 g	10,64 g	1,44 g	31,05 g	0,00 g	0,73 g		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

