





Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Zsemle vizes 55g -, Tonhalkrém-, JÉG saláta -	Zsemle tel. kiórl.reform/60g- Sajtkrém, nat./sajtm.kg- os/-, Kápia paprika kg -	Karamell /11-14év/ Zsemle vizes 55g -, Delma vajízű marg.39%zsír t.-, TV paprika kg -	Zsemle tel. kiórl.reform/60g- Kenőmájás -, Paradicsom -
		Energia: 200,36 Kcal / 837,50 KJ	Energia: 295,50 Kcal / 1 235,19 KJ	Energia: 385,23 Kcal / 1 610,26 KJ	Energia: 279,91 Kcal / 1 170,02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,35 g 4,02 g 1,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,71 g 11,57 g 6,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,94 g 12,02 g 4,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,82 g 9,89 g 4,38 g
		Szénhidrát Cukor Só 32,42 g 0,00 g 0,91 g	Szénhidrát Cukor Só 34,59 g 0,17 g 1,81 g	Szénhidrát Cukor Só 57,92 g 10,99 g 1,38 g	Szénhidrát Cukor Só 34,38 g 0,17 g 1,52 g
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Zöldborsóleves*mir.*/11- 14év/, Vagdalt pog.sütőben/11-14év/ Burgonya főzelék/11- 14év/, Főtt tojás fél adag/11-14év/ Tej.órl.Gabon. for.szel.keny., Banán -	Daragal.lev./friss/11- 14év/, Paprikás csirke/11- 14év/, Galuska köret mir./11-14év/	Csurgatott tojás lev./11- 14év/ Fokhagym.aprópecs./11- 14év/ Paradics.káp.főz./11- 14év/, Félbarna kenyér -	Gyüm.lev.bef.+mir/11- 14év/, Rántott sertésszelet /11-14év/ Gombás rizs 70g/11- 14év/, Alma-
		Energia: 944,23 Kcal / 3 946,88 KJ	Energia: 718,69 Kcal / 3 004,12 KJ	Energia: 774,21 Kcal / 3 236,20 KJ	Energia: 882,13 Kcal / 3 687,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 41,08 g 27,53 g 6,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,99 g 25,25 g 4,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,26 g 34,12 g 9,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,39 g 27,43 g 6,96 g
		Szénhidrát Cukor Só 131,09 g 0,43 g 3,12 g	Szénhidrát Cukor Só 86,35 g 1,58 g 3,51 g	Szénhidrát Cukor Só 76,65 g 25,42 g 3,37 g	Szénhidrát Cukor Só 120,63 g 23,52 g 2,28 g





Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			
Uzsonna	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Kakaó /11-14év/, Tej.őrl.bagett szez.m., Sajt kocka 8 cik.200g Ca dús18			Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT- Fánk/ízes, csokis, stb/ 50g -, Szőlő -			Puding poharas 125gr több iz, Szilva -			Sajtos stangli 60gr -, Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-			
		Energia: 236,63 Kcal / 989,11 KJ			Energia: 475,18 Kcal / 1 986,25 KJ			Energia: 201,62 Kcal / 842,77 KJ			Energia: 317,81 Kcal / 1 328,45 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		10,03 g	7,43 g	3,67 g	11,50 g	15,75 g	1,62 g	5,05 g	4,55 g	0,00 g	13,68 g	7,83 g	4,29 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31,77 g	9,99 g	0,45 g	68,65 g	0,00 g	0,26 g	33,55 g	0,00 g	0,01 g	46,90 g	0,65 g	1,20 g			
														

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

