

Heti étlap 2020.11.02. - 2020.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00484) Gyermekek (11-14 év)3x</b>	Zsemle tej.őrlésű, Delma vajízú 39%zsír t.-, Olasz felvágott, TV paprika kg	Tej 1,5% 1l-es, Zsemle tej.őrlésű, Vajkrém,natúr kg 18%ÁFA -, Paradicsom -	Padlizsánkrém + /ó,isk/, Tej.ő.bagett szesz.m.	Zsemle tej.őrlésű, Kenőmájas -, Kígyóborka kg -	Gyümölcs tea, Vizes zsemle , Delma vajízú 39%zsír t.-, Trapp. sajt , Paradicsom -
		Energia: 320,15 Kcal / 1 338,23 KJ	Energia: 376,82 Kcal / 1 575,11 KJ	Energia: 158,31 Kcal / 661,74 KJ	Energia: 276,87 Kcal / 1 157,32 KJ	Energia: 393,40 Kcal / 1 644,41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10,72 g 14,75 g 5,01 g	12,24 g 15,98 g 7,68 g	3,13 g 6,33 g 0,74 g	10,82 g 9,86 g 4,37 g	12,23 g 11,98 g 5,79 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35,58 g 0,67 g 2,05 g	43,37 g 0,17 g 0,90 g	21,63 g 0,00 g 0,26 g	33,69 g 0,17 g 1,53 g	59,77 g 26,73 g 1,35 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermekek (11-14 év)3x</b>	Daragaluska leves , Csirkepörkölt, Tök főzelék, Tej.őrl.Magv for.szel.keny.-, Alma-	Csurgatott tojásleves, Majonézes burgonya saláta, Panirozott halrudak -, Körte -	Lebbencs leves, Rakott karfiol, Banán -	Tejf. karalábéleves /mir./ +, Budapest szelet m.-ből +, Bulgur +, Körte -	Tavaszi hagymakrém leves, Bolognai spagetti, Alma-
		Energia: 724,79 Kcal / 3 029,62 KJ	Energia: 844,81 Kcal / 3 531,31 KJ	Energia: 722,54 Kcal / 3 020,22 KJ	Energia: 771,19 Kcal / 3 223,57 KJ	Energia: 829,28 Kcal / 3 466,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		35,96 g 27,63 g 5,31 g	29,81 g 36,88 g 5,94 g	31,60 g 23,80 g 6,20 g	41,38 g 23,13 g 3,52 g	40,75 g 31,82 g 12,55 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
79,90 g 4,33 g 4,02 g	97,79 g 3,54 g 3,92 g	93,82 g 0,38 g 3,04 g	102,80 g 0,51 g 3,18 g	94,16 g 2,96 g 5,32 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00484) Gyermekek (11-14 év)3x</b>	Tej 1,5% 1l-es, Briós, kicsi 48gr -	Kifli tejes 45g -, Gyüm.krémjogh./máln./12 5g-	Kakaó, Pizzás csiga -, Túró Rudi közétk.30g 27%ÁFA	Tej 1,5% 1l-es, Tej.őrl.Magv for.szel.keny.-, Delma vajízú 39%zsír t.-, Méz -	Tejeskávés, Tej.ő.sajttal tölt.croissant
		Energia: 258,34 Kcal / 1 079,86 KJ	Energia: 262,80 Kcal / 1 098,50 KJ	Energia: 432,55 Kcal / 1 808,06 KJ	Energia: 259,51 Kcal / 1 084,75 KJ	Energia: 319,79 Kcal / 1 336,72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír





### Heti étlap 2020.11.02. - 2020.11.06.

	12,11 g	6,97 g	3,36 g	9,03 g	4,35 g	2,88 g	12,74 g	21,31 g	9,62 g	9,41 g	7,27 g	2,75 g	10,79 g	14,80 g	7,75 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36,49 g	5,54 g	0,65 g	46,00 g	16,25 g	1,02 g	47,09 g	20,99 g	1,43 g	39,97 g	16,70 g	0,72 g	34,63 g	6,98 g	0,57 g

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

