

Heti étlap 2020.11.02. - 2020.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10 év)3x	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 -	Tej.ő.bagett szez.m., Padlizsánkrém + /ó,isk/	Karamell, 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: 371,97 Kcal / 1 554,83 KJ	Energia: 157,00 Kcal / 656,26 KJ	Energia: 438,35 Kcal / 1 832,30 KJ	Energia: 362,75 Kcal / 1 516,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,72 g 14,75 g 5,01 g	11,90 g 15,83 g 7,60 g	3,06 g 6,32 g 0,74 g	19,32 g 13,61 g 6,41 g	10,84 g 10,57 g 4,89 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	42,84 g 0,17 g 0,89 g	21,39 g 0,00 g 0,26 g	56,93 g 10,16 g 1,86 g	56,69 g 23,74 g 1,23 g		
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10 év)3x	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: 682,93 Kcal / 2 854,65 KJ	Energia: 685,26 Kcal / 2 864,39 KJ	Energia: 645,79 Kcal / 2 699,40 KJ	Energia: 688,15 Kcal / 2 876,47 KJ	Energia: 665,83 Kcal / 2 783,17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32,98 g 26,90 g 5,18 g	23,50 g 31,19 g 5,38 g	29,69 g 22,58 g 6,07 g	37,63 g 21,32 g 3,34 g	32,50 g 25,74 g 10,32 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
74,26 g 4,33 g 3,85 g	77,32 g 3,14 g 3,29 g	79,45 g 0,38 g 3,13 g	89,42 g 0,51 g 4,02 g	75,62 g 2,57 g 3,86 g		
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10 év)3x	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 -	Tejeskávét, Tej.ő.sajttal tölt.croissant
		Energia: 234,07 Kcal / 978,41 KJ	Energia: 262,80 Kcal / 1 098,50 KJ	Energia: 432,55 Kcal / 1 808,06 KJ	Energia: 182,25 Kcal / 761,81 KJ	Energia: 319,79 Kcal / 1 336,72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





Heti étlap 2020.11.02. - 2020.11.06.

	10,41 g	6,22 g	2,95 g	9,03 g	4,35 g	2,88 g	12,74 g	21,31 g	9,62 g	5,58 g	5,70 g	1,91 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
	33,84 g	5,54 g	0,59 g	46,00 g	16,25 g	1,02 g	47,09 g	20,99 g	1,43 g	28,29 g	12,65 g	0,51 g	34,63 g	6,98 g	0,57 g

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

