

Heti étlap 2020.11.09. - 2020.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Korpás zsemle, -, Delma margarin, Sonkaszalámi, Trappista sajt, TV paprika kg	Sajtos zsemle, Vajkrém, Jégsaláta, Túró Rudi	Tojáskrém, Vizes zsemle, Lilahagyma -	Tej, Zsemle telj.őrlésű, Kenőmájás, Paradicsom	Kakaó, Korpás zsemle, -, Zala felvágott, Kápia paprika -
		Energia: 384,78 Kcal / 1 608,38 KJ	Energia: 226,08 Kcal / 945,01 KJ	Energia: 264,13 Kcal / 1 104,06 KJ	Energia: 376,97 Kcal / 1 575,73 KJ	Energia: 371,40 Kcal / 1 552,45 KJ
		Fehérje 18,80 g Zsír 19,07 g T.Zsír 7,40 g	Fehérje 8,77 g Zsír 17,74 g T.Zsír 10,43 g	Fehérje 9,10 g Zsír 9,98 g T.Zsír 3,17 g	Fehérje 17,62 g Zsír 12,89 g T.Zsír 6,01 g	Fehérje 16,48 g Zsír 8,89 g T.Zsír 3,81 g
		Szénhidrát 39,51 g Cukor 1,44 g Só 2,42 g	Szénhidrát 41,70 g Cukor 11,00 g Só 0,54 g	Szénhidrát 35,70 g Cukor 0,75 g Só 1,37 g	Szénhidrát 44,98 g Cukor 0,17 g Só 1,79 g	Szénhidrát 56,49 g Cukor 10,24 g Só 1,63 g
Ebéd	(00484) Gyermekek (11-14 év)3x	Hamis gulyásleves, Paradicsomos húsgombóc, Félbarna kenyér -, Alma-	Csirkeragu leves, Lekváros derelye, Banán -	Csontleves, Egres mártás, Sült csirkecomb, Félbarna kenyér -, Körte -	Frankfurti leves, Májás hurka, Hagymás tört burgonya, Alma-	Magyaros gombaleves, Firenzei halfilé, Burgonyapüré, Körte -
		Energia: 724,74 Kcal / 3 029,41 KJ	Energia: 898,65 Kcal / 3 756,36 KJ	Energia: 761,36 Kcal / 3 182,48 KJ	Energia: 879,79 Kcal / 3 677,52 KJ	Energia: 867,15 Kcal / 3 624,69 KJ
		Fehérje 28,11 g Zsír 20,73 g T.Zsír 3,85 g	Fehérje 39,06 g Zsír 11,02 g T.Zsír 1,23 g	Fehérje 37,42 g Zsír 19,56 g T.Zsír 4,61 g	Fehérje 38,45 g Zsír 43,55 g T.Zsír 12,52 g	Fehérje 42,21 g Zsír 35,33 g T.Zsír 9,75 g
		Szénhidrát 104,82 g Cukor 25,38 g Só 3,29 g	Szénhidrát 156,70 g Cukor 8,06 g Só 3,22 g	Szénhidrát 105,83 g Cukor 22,99 g Só 3,94 g	Szénhidrát 81,78 g Cukor 0,43 g Só 5,44 g	Szénhidrát 96,03 g Cukor 0,73 g Só 2,70 g





### Heti étlap 2020.11.09. - 2020.11.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00484) Gyermek (11-14 év)3x</b>	Tejbedara			Tej , Telj.őr.l.túrós táska			Tejeskávé, Kocka sajt , Sajtos stangli			Telj.ő.bagett , Gyümölcs joghurt			Gyümölcs tea, Sajtos pogácsa		
		Energia: 219,87 Kcal / 919,06 KJ			Energia: 303,98 Kcal / 1 270,64 KJ			Energia: 387,12 Kcal / 1 618,16 KJ			Energia: 224,84 Kcal / 939,83 KJ			Energia: 292,95 Kcal / 1 224,53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		9,34 g	3,47 g	1,76 g	12,54 g	14,25 g	5,16 g	15,57 g	11,46 g	6,24 g	6,80 g	5,29 g	2,75 g	4,04 g	7,68 g	3,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37,05 g	7,99 g	0,47 g	31,04 g	5,00 g	0,70 g	54,13 g	5,65 g	1,38 g	36,85 g	16,25 g	0,23 g	50,88 g	25,00 g	0,89 g

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

