

Heti étlap 2020.11.16. - 2020.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Főtt tojás fél adag/11-14év/, Zsemle telj.őrlésű, Delma margarin, Olasz felvágott, Kápia paprika -	Korpás zsemle, -, Sajtkrém, Paradicsom	Telj.őr.l.kenyér, Vajkrém, Kápia paprika -, Túró Rudi	Delma margarin, Korpás zsemle, -, Trappista sajt, Jégsaláta	Kakaó, Padlizsánkrém + /ó,isk/, Telj.ő.bagett										
		Energia: 335,75 Kcal / 1 403,44 KJ	Energia: 239,70 Kcal / 1 001,95 KJ	Energia: 330,31 Kcal / 1 380,70 KJ	Energia: 356,04 Kcal / 1 488,25 KJ	Energia: 289,65 Kcal / 1 210,74 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,85 g	16,51 g	5,58 g	8,37 g	6,12 g	3,42 g	7,42 g	16,74 g	10,59 g	15,02 g	17,47 g	7,83 g	9,06 g	7,48 g	2,83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,80 g	0,21 g	2,02 g	38,40 g	0,19 g	1,27 g	31,73 g	13,15 g	0,02 g	35,86 g	0,29 g	1,51 g	41,89 g	19,19 g	0,52 g		
Ebéd	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Vitamin leves, Tarkabab főzelék, Stefánia vagdalt, Félbarna kenyér -, Körte -	Pirított tészta leves, Zúzapörkölt, Tészta köret, Káposzta saláta	Tárkonyos zöldség leves, Rakott burgonya virslis, Félbarna kenyér -, Alma-	Csirke becsinált leves, Káposzta tészta, Körte -	Zeller krémleves, Marha szelet vadász módra, Tört burgonya, Banán -										
		Energia: 809,99 Kcal / 3 385,76 KJ	Energia: 695,19 Kcal / 2 905,89 KJ	Energia: 846,86 Kcal / 3 539,87 KJ	Energia: 790,08 Kcal / 3 302,53 KJ	Energia: 823,77 Kcal / 3 443,36 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		43,39 g	26,92 g	6,88 g	36,34 g	19,58 g	2,72 g	30,50 g	33,65 g	10,41 g	32,38 g	22,37 g	3,93 g	37,49 g	27,96 g	5,26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95,07 g	6,24 g	4,12 g	91,32 g	13,88 g	4,24 g	102,90 g	0,12 g	4,44 g	113,71 g	18,44 g	3,49 g	103,46 g	0,86 g	1,94 g		





Heti étlap 2020.11.16. - 2020.11.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00484) Gyermek (11-14 év)3x	Tej , Telj. ő. kakaós csiga 50g -			Kakaó, Pizzás csiga -, Banán -			Tej , Telj. őrl.kenyér, Delma margarin, Lekvárok -			Tej , Foszló kakaós kalács			Gyümölcs joghurt, Sajtos stangli		
		Energia: 295,74 Kcal / 1 236,19 Kj			Energia: 474,76 Kcal / 1 984,50 Kj			Energia: 333,44 Kcal / 1 393,78 Kj			Energia: 321,54 Kcal / 1 344,04 Kj			Energia: 346,95 Kcal / 1 450,25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,35 g	5,23 g	4,15 g	10,79 g	14,16 g	5,49 g	10,00 g	8,19 g	4,63 g	11,68 g	4,05 g	5,32 g	11,21 g	8,83 g	5,41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,21 g	19,53 g	0,66 g	69,99 g	19,19 g	1,14 g	48,07 g	28,90 g	0,29 g	40,72 g	16,51 g	0,76 g	53,80 g	16,90 g	1,16 g		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

