

Heti étlap 2020.11.16. - 2020.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10 év)3x	Zsemle tej.őrlésű, Delma margarin, Olasz felvágott, Kápia paprika -, Főtt tojás fél adag/7-10év/	Korpás zsemle, -, Sajtkrém, Paradicsom	Telj.őrl.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: 230,63 Kcal / 964,03 KJ	Energia: 292,48 Kcal / 1 222,57 KJ	Energia: 327,65 Kcal / 1 369,58 KJ	Energia: 288,34 Kcal / 1 205,26 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
		12,85 g 16,51 g 5,58 g	7,98 g 5,42 g 3,00 g	6,35 g 16,22 g 10,16 g	14,62 g 14,35 g 7,03 g	8,99 g 7,47 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	38,04 g 0,19 g 1,19 g	26,23 g 12,51 g 0,02 g	35,74 g 0,25 g 1,48 g	41,65 g 19,19 g 0,52 g		
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10 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, Káposztás tészta, Körte -	Zeller krémleves, Marha szelet vadász módra, Tört burgonya, Banán -
		Energia: 688,62 Kcal / 2 878,43 KJ	Energia: 619,05 Kcal / 2 587,63 KJ	Energia: 740,76 Kcal / 3 096,38 KJ	Energia: 670,78 Kcal / 2 803,86 KJ	Energia: 680,26 Kcal / 2 843,49 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
		35,49 g 23,76 g 6,24 g	32,77 g 18,01 g 2,51 g	27,01 g 30,24 g 8,96 g	27,63 g 19,53 g 3,48 g	32,64 g 25,30 g 4,64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80,06 g 6,22 g 3,44 g	79,58 g 10,68 g 3,89 g	88,03 g 0,10 g 3,67 g	95,23 g 16,16 g 2,84 g	78,95 g 0,65 g 1,34 g		





Heti étlap 2020.11.16. - 2020.11.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10 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: 443,27 Kcal / 1 852,87 Kj			Energia: 283,77 Kcal / 1 186,16 Kj			Energia: 281,76 Kcal / 1 177,76 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	10,40 g	14,13 g	5,49 g	8,91 g	7,45 g	4,17 g	9,86 g	3,56 g	4,59 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	62,73 g	19,19 g	1,13 g	39,66 g	25,76 g	0,29 g	35,99 g	13,79 g	0,66 g	53,80 g	16,90 g	1,16 g		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

