

Heti étlap 2020.11.23. - 2020.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Óvodás (4-6 év)3x	Karamell, Korpás zsemle , Sajtkrém, Kápia paprika	Tejeskávé, Reform zsemle, Delma margarin, Sonkaszalámi , Jégsaláta	Kakaó, Korpás zsemle , Kenőmájás , Kápia paprika	Gyümölcs tea, Tojáskrém , Vizes zsemle , Lilahagyma -	Kakaó, Delma margarin, Telj.őr.l.kenyér, Paradicsom , Zala felvágott
		Energia: 319,78 Kcal / 1 336,68 KJ	Energia: 339,76 Kcal / 1 420,20 KJ	Energia: 348,51 Kcal / 1 456,77 KJ	Energia: 257,85 Kcal / 1 077,81 KJ	Energia: 292,25 Kcal / 1 221,61 KJ
		Fehérje 13,01 g Zsír 5,04 g T.Zsírsvav 4,15 g	Fehérje 16,17 g Zsír 7,51 g T.Zsírsvav 4,10 g	Fehérje 14,74 g Zsír 7,91 g T.Zsírsvav 5,08 g	Fehérje 9,14 g Zsír 6,40 g T.Zsírsvav 2,05 g	Fehérje 12,15 g Zsír 9,49 g T.Zsírsvav 5,33 g
		Szénhidrát 51,02 g Cukor 14,39 g Só 1,28 g	Szénhidrát 43,83 g Cukor 13,41 g Só 1,62 g	Szénhidrát 49,70 g Cukor 14,39 g Só 1,51 g	Szénhidrát 39,23 g Cukor 5,05 g Só 1,06 g	Szénhidrát 30,59 g Cukor 16,01 g Só 0,73 g
Ebéd	(00481) Óvodás (4-6 év)3x	Daragaluska leves, Sertés tokány, Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér , Alma-	Csontleves , Olasz csirkecomb , Bulgur köret, Banán -	Májgaluska leves , Burgonya főzelék, Sült virsli, Főtt tojás , Telj.őr.l.kenyér, Körte -	Barack krémleves, Pan.halrud sütőben sütvé +, Rizi bizi	Tejfölös karfiol leves, Milánói makaróni, Alma-
		Energia: 566,75 Kcal / 2 369,02 KJ	Energia: 505,46 Kcal / 2 112,82 KJ	Energia: 571,82 Kcal / 2 390,21 KJ	Energia: 459,26 Kcal / 1 919,71 KJ	Energia: 527,09 Kcal / 2 203,24 KJ
		Fehérje 33,92 g Zsír 17,92 g T.Zsírsvav 4,56 g	Fehérje 30,52 g Zsír 15,52 g T.Zsírsvav 3,74 g	Fehérje 23,06 g Zsír 25,38 g T.Zsírsvav 8,40 g	Fehérje 14,37 g Zsír 14,27 g T.Zsírsvav 2,28 g	Fehérje 28,67 g Zsír 20,83 g T.Zsírsvav 7,24 g
		Szénhidrát 64,66 g Cukor 4,90 g Só 2,78 g	Szénhidrát 62,97 g Cukor 0,00 g Só 2,23 g	Szénhidrát 57,79 g Cukor 2,67 g Só 3,19 g	Szénhidrát 71,59 g Cukor 8,14 g Só 1,40 g	Szénhidrát 55,63 g Cukor 1,25 g Só 2,49 g





Heti étlap 2020.11.23. - 2020.11.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Óvodás (4-6 év)3x	Tejbedara			Kocka sajt , Tejes kifli, Almalé			Vajas pogácsa			Tej , Telj.ő.sajtos croissant, Narancs -			Krémtúró, van. 90gr- Telj.ő.bagett		
		Energia: 185,39 Kcal / 774,93 KJ			Energia: 192,94 Kcal / 806,49 KJ			Energia: 191,65 Kcal / 801,10 KJ			Energia: 323,46 Kcal / 1 352,06 KJ			Energia: 239,69 Kcal / 1 001,90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,29 g	1,32 g	1,93 g	3,61 g	2,63 g	1,63 g	3,98 g	7,68 g	3,76 g	10,24 g	12,96 g	8,12 g	12,15 g	9,55 g	4,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,06 g	16,27 g	0,24 g	38,34 g	21,60 g	0,53 g	25,87 g	0,29 g	0,89 g	34,73 g	11,18 g	0,57 g	25,77 g	8,32 g	0,04 g		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

