

Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	Soproni felvágott, Margarin kenhető, Teljes kiőrlésű zsemle, Fejes saláta	Olasz felvágott, Zsemle, Fejes saláta, Margarin kenhető	Sajtkrém, natúr , Kifli teljes kiőrlésű, Paradicsom, Tej poharas 0,2l	Löncsfelvágott, Vágott zsemle, Margarin kenhető, TV paprika	Májkrém 62g, Teljes kiőrlésű zsemle, retek kg
		Energia: 588,03 Kcal / 2 457,97 Kj	Energia: 452,05 Kcal / 1 889,57 Kj	Energia: 234,85 Kcal / 981,67 Kj	Energia: 258,20 Kcal / 1 079,28 Kj	Energia: 648,07 Kcal / 2 708,93 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,88 g 23,44 g 5,88 g	18,02 g 7,76 g 0,47 g	10,92 g 5,10 g 2,31 g	9,82 g 9,63 g 2,44 g	22,45 g 6,01 g 1,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	68,46 g 0,18 g 1,23 g	76,99 g 0,01 g 2,21 g	39,10 g 0,00 g 0,88 g	32,88 g 0,00 g 1,74 g	120,71 g 0,36 g 2,10 g	
	(00483) Gyermekek (7-10)	Soproni felvágott, Margarin kenhető, Fejes saláta, Teljes kiőrlésű zsemle	Olasz felvágott, Margarin kenhető, Zsemle, Fejes saláta	Sajtkrém, natúr , Kifli teljes kiőrlésű, Paradicsom, Tej poharas 0,2l	Löncsfelvágott, Vágott zsemle, Margarin kenhető, TV paprika	Májkrém 62g, retek kg, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 499,15 Kcal / 2 086,45 Kj	Energia: 351,43 Kcal / 1 468,98 Kj	Energia: 234,85 Kcal / 981,67 Kj	Energia: 271,32 Kcal / 1 134,12 Kj	Energia: 461,21 Kcal / 1 927,86 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
19,43 g 16,02 g 4,16 g		14,07 g 6,62 g 0,38 g	10,92 g 5,10 g 2,31 g	10,51 g 10,73 g 2,85 g	15,20 g 2,83 g 0,32 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
66,42 g 0,18 g 1,14 g	58,50 g 0,00 g 1,69 g	39,10 g 0,00 g 0,88 g	32,98 g 0,00 g 1,88 g	89,89 g 0,27 g 1,46 g		
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	Karalábéleves mir. isk, Bolognai húsos spagetti isk.	Kelbimbó leves isk., Borsos tokány isk, Párolt bulgur isk.	Rántott lev.felső, Magyaróvári szelet isk, Tört burgonya isk, Káposzta saláta isk	Paradicsom leves isk, Rakott kelkáposzta isk., kenyér	Gulyásleves isk, Szilvás gombóc mir isk.
		Energia: 701,55 Kcal / 2 932,48 Kj	Energia: 603,92 Kcal / 2 524,39 Kj	Energia: 762,79 Kcal / 3 188,46 Kj	Energia: 718,35 Kcal / 3 002,70 Kj	Energia: 607,93 Kcal / 2 541,15 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35,85 g 28,30 g 7,27 g	32,71 g 21,83 g 4,30 g	43,83 g 26,78 g 10,82 g	36,56 g 21,18 g 4,76 g	26,40 g 15,18 g 3,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
74,98 g 2,52 g 4,44 g	73,12 g 0,01 g 3,44 g	84,45 g 14,99 g 4,42 g	94,46 g 10,36 g 3,00 g	87,64 g 5,99 g 2,39 g		





Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00482) Gyermek (11-14év)					
	(00483) Gyermek (7-10)	Karalábéleves mir. isk, Bolognai húsos spagetti isk.	Kelbimbó leves isk., Borsos tokány isk, Párolt bulgur isk.	Rántott lev.isk.alsó, Magyaróvári szelet isk, Tört burgonya isk, Káposzta saláta isk	Paradicsom leves isk.alsó, Rakott kelkáposzta isk., kenyér	Gulyásleves isk.alsó, Szilvás gombóc mir isk.
		Energia: 644,71 Kcal / 2 694,89 Kj	Energia: 529,22 Kcal / 2 212,14 Kj	Energia: 610,22 Kcal / 2 550,72 Kj	Energia: 560,88 Kcal / 2 344,48 Kj	Energia: 558,56 Kcal / 2 334,78 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,86 g 26,89 g 7,08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,91 g 18,97 g 3,77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37,53 g 22,54 g 9,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,09 g 16,10 g 3,72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,39 g 14,28 g 2,71 g
		Szénhidrát Cukor Só 65,99 g 2,24 g 3,97 g	Szénhidrát Cukor Só 64,16 g 0,01 g 2,90 g	Szénhidrát Cukor Só 62,62 g 7,99 g 3,40 g	Szénhidrát Cukor Só 73,10 g 8,17 g 2,82 g	Szénhidrát Cukor Só 80,64 g 5,39 g 2,38 g
Uzsonna	(00482) Gyermek (11-14év)	Mézés maci gabona pehely	Tejberizs isk	Csirkemell csemege, kenyér, Citromos tea isk	Vaj 100g-os, Kenyér teljes kiőrlésű, kakaó ital isk.	Stangli, Tej poharas 0,2l
		Energia: 200,90 Kcal / 839,76 Kj	Energia: 214,72 Kcal / 897,53 Kj	Energia: 257,45 Kcal / 1 076,14 Kj	Energia: 298,87 Kcal / 1 249,28 Kj	Energia: 172,46 Kcal / 720,88 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,28 g 1,38 g 8,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,73 g 0,56 g 0,29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,97 g 1,93 g 0,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,29 g 17,06 g 7,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,77 g 5,40 g 2,99 g
		Szénhidrát Cukor Só 41,65 g 14,10 g 0,42 g	Szénhidrát Cukor Só 48,49 g 21,36 g 0,82 g	Szénhidrát Cukor Só 45,66 g 10,29 g 0,76 g	Szénhidrát Cukor Só 29,70 g 0,92 g 0,61 g	Szénhidrát Cukor Só 25,05 g 0,00 g 0,10 g





Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	Mézes maci gabona pehely	Tejbedara	Csirkemell csemege, kenyér, Citromos tea isk	Vaj 100g-os, Kenyér teljes kiőrlésű, kakaó ital isk.	Stangli, Tej poharas 0,2l										
		Energia: 161,60 Kcal / 675,49 Kj	Energia: 158,58 Kcal / 662,86 Kj	Energia: 257,45 Kcal / 1 076,14 Kj	Energia: 202,12 Kcal / 844,86 Kj	Energia: 172,46 Kcal / 720,88 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,28 g	1,13 g	7,21 g	3,34 g	0,89 g	0,37 g	13,97 g	1,93 g	0,36 g	5,32 g	8,93 g	4,10 g	8,77 g	5,40 g	2,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,41 g	11,37 g	0,34 g	34,15 g	14,91 g	0,02 g	45,66 g	10,29 g	0,76 g	24,88 g	0,92 g	0,51 g	25,05 g	0,00 g	0,10 g		

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet dieteti Gazdaságvezet

