

Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek		
(01213) Iskolás Evang 7-10 év	Tízórai	Kakaó, Margarin, Kifli	Vadmeggy ízű gyümölcstea , Főtt tojás, Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej, Párizsi felvágott, Margarin, Zsemle, Póréhagyma	Erdei gyümölcs ízű tea , Körözött túró , Uborka , Zsemle	Málnatea , Csirkemell sonka, Margarin, Zöldpaprika, Zsemle teljes kiőrlésű		
		Energia: 298.45 Kcal / 1,247.52 KJ	Energia: 283.05 Kcal / 1,183.15 KJ	Energia: 382.43 Kcal / 1,598.56 KJ	Energia: 284.73 Kcal / 1,190.17 KJ	Energia: 234.40 Kcal / 979.79 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		11.32 g 11.15 g 4.04 g	9.68 g 12.41 g 5.65 g	16.98 g 15.14 g 4.89 g	12.33 g 7.09 g 3.82 g	8.73 g 8.29 g 2.17 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	37.86 g 6.28 g 0.78 g	31.69 g 10.14 g 0.94 g	44.13 g 2.28 g 1.77 g	42.53 g 6.99 g 0.90 g	30.85 g 6.99 g 0.93 g			
	Ebéd	Kertészleves , Rakott karfiol	Gombakrémleves, Vasi kanászpecsenye , Tört burgonya , Céklasaláta, csemege szeletelt	Daragaluska leves, Fejtett babfőzelék , Dinó figurák mir , Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos szárnyasragu leves, Burgonya sodralék , Gyümölcs	Paradicsom leves, Párolt rizsköret, Sajtos halporció, Tartármártás		
		Energia: 662.40 Kcal / 2,768.83 KJ	Energia: 669.45 Kcal / 2,798.30 KJ	Energia: 506.71 Kcal / 2,118.05 KJ	Energia: 708.95 Kcal / 2,963.41 KJ	Energia: 713.20 Kcal / 2,981.18 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
29.99 g 24.17 g 5.89 g		37.12 g 28.64 g 6.54 g	20.32 g 15.64 g 5.73 g	32.14 g 9.65 g 2.14 g	20.84 g 26.31 g 4.13 g			
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
80.49 g 1.25 g 0.90 g		64.02 g 5.50 g 3.53 g	68.93 g 3.97 g 2.02 g	119.98 g 3.30 g 0.96 g	97.47 g 9.47 g 3.28 g			



Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(01213) Iskolás Evang 7-10 év	Uzsonna	Diákcsemege szalámi, Margarin, Uborka , Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyes HA-SI	Kenőmájas, Kenyer , Jégcsap reték	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Sajtos pogácsa										
		Energia: 308.11 Kcal / 1,287.90 KJ	Energia: 247.50 Kcal / 1,034.55 KJ	Energia: 230.28 Kcal / 962.57 KJ	Energia: 228.03 Kcal / 953.17 KJ	Energia: 329.00 Kcal / 1,375.22 KJ										
		Fehérje 9.17 g	Zsír 19.03 g	T.Zsírsvav 8.43 g	Fehérje 4.12 g	Zsír 12.10 g	T.Zsírsvav 5.40 g	Fehérje 10.13 g	Zsír 8.74 g	T.Zsírsvav 3.80 g	Fehérje 10.75 g	Zsír 9.68 g	T.Zsírsvav 5.13 g	Fehérje 7.80 g	Zsír 16.40 g	T.Zsírsvav 7.00 g
		Szénhidrát 23.63 g	Cukor 3.00 g	Só 1.81 g	Szénhidrát 29.77 g	Cukor 5.25 g	Só 0.38 g	Szénhidrát 27.50 g	Cukor 0.00 g	Só 1.88 g	Szénhidrát 23.16 g	Cukor 3.00 g	Só 1.13 g	Szénhidrát 36.75 g	Cukor 1.66 g	Só 2.00 g

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

