

Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

|  |                | hétfő   | kedd  | szerda  | csütörtök   | péntek   |            |            |         |            |            |          |            |            |        |        |
|--|----------------|---|---|---|---|--|------------|------------|---------|------------|------------|----------|------------|------------|--------|--------|
| <b>(01213)<br/>Iskolás Evang<br/>7-10 év</b> | <b>Tízórai</b> | Tej, Méz, Margarin,<br>Kenyér                                     | Tejeskávé, Vajkrém<br>metétőhagymás,<br>kalifornia paprika ,<br>Zsemle  | Gyümölcs joghurt,<br>Kifli  | Erdei gyümölcs ízű<br>tea , Zala felvágott,<br>Margarin, Jégcsap<br>rettek, Zsemle teljes<br>kiőrlésű | Eper-őszibarack ízű<br>gyümölcstea,<br>Kockasajt , Uborka ,<br>Teljes kiőrlésű forma<br>kenyér |            |            |         |            |            |          |            |            |        |        |
|  |                | Energia: 324.55 Kcal / 1,356.62 KJ                                | Energia: 385.03 Kcal / 1,609.43 KJ  | Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ  | Energia: 273.07 Kcal / 1,141.43 KJ  | Energia: 222.05 Kcal / 928.17 KJ   |            |            |         |            |            |          |            |            |        |        |
|  |                | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír     | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje    | Zsír     | T.Zsír     | Fehérje    | Zsír   | T.Zsír |
|  |                | 11.86 g   | 10.40 g   | 3.53 g  | 14.49 g   | 12.22 g  | 6.05 g     | 9.35 g     | 6.07 g  | 3.13 g     | 8.31 g     | 13.36 g  | 4.08 g     | 7.99 g     | 5.54 g | 3.15 g |
|  |                | Szénhidrát  | Cukor   | Só  | Szénhidrát  | Cukor  | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só         | Szénhidrát | Cukor    | Só         | Szénhidrát | Cukor  | Só     |
|  | 45.49 g        | 10.38 g   | 1.38 g  | 53.82 g   | 10.84 g   | 1.19 g   | 45.25 g    | 12.99 g    | 0.90 g  | 29.50 g    | 6.99 g     | 1.08 g   | 32.97 g    | 8.31 g     | 1.25 g |        |
|  |                |   |   |   |   |  |            |            |         |            |            |          |            |            |        |        |
|  | <b>Ebéd</b>    | Zöldborsóleves ,<br>Zöldséges rakott<br>húsos tészta,<br>Gyümölcs | Májgaluska leves<br>csirke, Főtt tojás,<br>Parajfőzelék ,<br>Burgonya féladag ,<br>Múzliszelet,<br>gyümölcsös | Vegyes<br>gyümölcsleves ,<br>Sokmagvas rántott<br>csirkemell, Rizi-bizi ,<br>Savanyúság | Lebbencsleves,<br>Vagdalt ,<br>Finomfőzelék , Teljes<br>kiőrlésű forma kenyér                         | Babgulyás,<br>Aranygaluska<br>vaníliásodóval   |            |            |         |            |            |          |            |            |        |        |
|  |                | Energia: 672.61 Kcal / 2,811.51 KJ                                | Energia: 697.20 Kcal / 2,914.30 KJ  | Energia: 649.20 Kcal / 2,713.66 KJ  | Energia: 675.76 Kcal / 2,824.68 KJ  | Energia: 751.54 Kcal / 3,141.44 KJ   |            |            |         |            |            |          |            |            |        |        |
|  |                | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír     | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje    | Zsír     | T.Zsír     | Fehérje    | Zsír   | T.Zsír |
| 40.73 g                                      |                | 21.79 g   | 9.89 g  | 34.97 g   | 25.89 g   | 4.94 g   | 37.53 g    | 9.76 g     | 2.69 g  | 32.61 g    | 17.33 g    | 4.23 g   | 29.33 g    | 23.78 g    | 6.15 g |        |
| Szénhidrát                                   |                | Cukor   | Só  | Szénhidrát  | Cukor   | Só   | Szénhidrát | Cukor      | Só      | Szénhidrát | Cukor      | Só       | Szénhidrát | Cukor      | Só     |        |
| 77.32 g                                      | 3.48 g         | 2.48 g  | 79.86 g   | 6.56 g  | 1.65 g  | 104.70 g   | 7.67 g     | 2.85 g     | 94.11 g | 7.24 g     | 2.06 g     | 103.73 g | 32.61 g    | 1.95 g     |        |        |
|  |                |   |   |   |   |  |            |            |         |            |            |          |            |            |        |        |



### Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

|  |                | hétfő  | kedd                               | szerda                             | csütörtök                          | péntek   |          |            |         |          |            |         |          |            |         |          |
|--|----------------|--|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|
| <b>(01213)</b><br><b>Iskolás Evang</b><br><b>7-10 év</b> | <b>Uzsonna</b> | Tavaszi felvágott,<br>Margarin,<br>Paradicsom, Teljes<br>kiórlású forma kenyér | Kajsiízes<br>háromszög             | Tojáskrém, Kenyér ,<br>Uborka      | Pizzás csiga                       | Párizsi felvágott,<br>Zöldpaprika,<br>Margarin, Zsemle |          |            |         |          |            |         |          |            |         |          |
|  |                | Energia: 250.03 Kcal / 1,045.13 Kj   | Energia: 288.72 Kcal / 1,206.85 Kj | Energia: 300.20 Kcal / 1,254.84 Kj | Energia: 337.25 Kcal / 1,409.71 Kj | Energia: 280.19 Kcal / 1,171.19 Kj                     |          |            |         |          |            |         |          |            |         |          |
|  |                | Fehérje  | Zsír                               | T.Zsírsv                           | Fehérje                            | Zsír   | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsv |
|  |                | 7.74 g   | 11.95 g                            | 3.74 g                             | 3.96 g                             | 12.88 g  | 5.50 g   | 11.38 g    | 9.08 g  | 2.77 g   | 7.41 g     | 18.10 g | 7.60 g   | 9.88 g     | 12.14 g | 3.26 g   |
|  |                | Szénhidrát   | Cukor                              | Só                                 | Szénhidrát                         | Cukor  | Só       | Szénhidrát | Cukor   | Só       | Szénhidrát | Cukor   | Só       | Szénhidrát | Cukor   | Só       |
| 25.80 g  | 0.47 g         | 1.34 g   | 38.50 g                            | 15.50 g                            | 0.34 g                             | 29.10 g  | 0.19 g   | 1.60 g     | 35.60 g | 2.56 g   | 1.14 g     | 32.54 g | 0.00 g   | 1.50 g     |         |          |
|  |                |  |                                    |                                    |                                    |  |          |            |         |          |            |         |          |            |         |          |

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

