

Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00113) Cukros iskolás/óvodás	Citromos tea, Vajkrém natur (A), Paradicsom *, Félbarna kenyér* (A)			Kakaó / tej poharas 2dl, Félbarna kenyér* (A), Miniméz, diabetikus			Gyümölcstea, Halkrém, Rozskenyér			Citromos tea, Sajtkrém*, Margarin tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér*			Gyümölcstea, Suli rúd 30g(A), Margarin tejmentes		
		Energia: 249,43 Kcal / 1 042,62 KJ			Energia: 303,39 Kcal / 1 268,17 KJ			Energia: 91,17 Kcal / 381,09 KJ			Energia: 497,31 Kcal / 2 078,76 KJ			Energia: 222,79 Kcal / 931,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,96 g	12,44 g	5,81 g	12,00 g	1,40 g	0,54 g	8,82 g	8,25 g	2,12 g	12,30 g	37,73 g	12,98 g	2,94 g	15,20 g	4,00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
27,38 g 0,00 g 0,75 g			65,30 g 15,20 g 0,98 g			27,16 g 0,00 g 0,93 g			25,00 g 0,10 g 1,70 g			17,77 g 0,60 g 0,47 g				
Ebéd	(00113) Cukros iskolás/óvodás	Brokkolikrémleves & Tarhonyáshús & Csemege uborka konzerv *(A)			Rántott leves , Rakott zöldbab *, Teljes kiőrlésű kenyér*			Paradicsom leves cukros*& Szárnyas rizottó*, Mandarin*			Gombóc túrós/szilvás/izes, Májgaluska leves*			Édes Káposzta főzelék*, Fokhagymás aprópecsenye*, Müzli szelet 20 g* (A), Teljes kiőrlésű kenyér*		
		Energia: 738,52 Kcal / 3 087,01 KJ			Energia: 620,17 Kcal / 2 592,31 KJ			Energia: 612,18 Kcal / 2 558,91 KJ			Energia: 587,75 Kcal / 2 456,80 KJ			Energia: 544,16 Kcal / 2 274,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,04 g	36,13 g	5,53 g	26,72 g	33,02 g	7,05 g	34,46 g	27,11 g	6,09 g	17,80 g	22,09 g	2,77 g	23,01 g	21,04 g	4,10 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
72,56 g 0,00 g 4,35 g			65,11 g 0,10 g 2,56 g			83,59 g 0,00 g 1,46 g			90,20 g 20,40 g 2,69 g			60,73 g 5,90 g 1,79 g				
Uzsonna	(00113) Cukros iskolás/óvodás	Korp.zsemle,kifli 44 gA, Margarin tejmentes, Zalahús Mozaik felv. (A), Kígyó uborka *			Zsemle 54g* (A), Margarin tejmentes, Sonkás felvágott, Póréh.Snidling Medvehagyma*			Zsemle 54g* (A), Margarin tejmentes, Zöldséges felvágott *(A), Paprika kg-os TV*			Zsemle, szezámós 54g (A), Vajkrém metélőhagymás (A), Retek kg-os*			Perc* (A), Alma *		
		Energia: 304,63 Kcal / 1 273,35 KJ			Energia: 343,72 Kcal / 1 436,75 KJ			Energia: 339,88 Kcal / 1 420,70 KJ			Energia: 287,81 Kcal / 1 203,05 KJ			Energia: 195,91 Kcal / 818,90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,32 g	20,39 g	6,13 g	12,48 g	17,18 g	4,66 g	8,58 g	19,05 g	5,45 g	2,27 g	12,62 g	5,81 g	5,00 g	3,36 g	0,04 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
20,60 g 2,20 g 1,66 g			31,70 g 0,00 g 1,79 g			32,59 g 0,00 g 1,36 g			32,33 g 3,12 g 0,61 g			35,22 g 3,32 g 0,26 g				





Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

