

Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek (11-14év)3x	Tej poharas 0,2l*, Burgonyás pogácsa*			Tej poharas 0,2l*, Kukoricás buci*			Tej poharas 0,2l*, Vajás kifli *			Tej poharas 0,2l*, Zsemle vizes*			Kakaó poharas 0,2l*, Fatörzs kifli *		
		Energia: 333,06 Kcal / 1 392,19 KJ			Energia: 247,06 Kcal / 1 032,71 KJ			Energia: 231,70 Kcal / 968,51 KJ			Energia: 244,59 Kcal / 1 022,39 KJ			Energia: 302,64 Kcal / 1 265,04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,30 g	9,30 g	2,03 g	11,60 g	5,30 g	2,13 g	10,90 g	4,80 g	1,63 g	11,88 g	3,38 g	1,63 g	11,40 g	5,00 g	2,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	49,50 g	4,60 g	2,17 g	37,50 g	3,10 g	0,27 g	35,10 g	0,00 g	0,27 g	41,38 g	0,00 g	1,12 g	52,10 g	20,30 g	0,23 g	
	7	7			7	1,7			7,(1)							
	(00483) Gyermek (7-10)3x	Tej poharas 0,2l*, Burgonyás pogácsa*			Tej poharas 0,2l*, Kukoricás buci*			Tej poharas 0,2l*, Vajás kifli *			Tej poharas 0,2l*, Zsemle vizes*			Kakaó poharas 0,2l*, Fatörzs kifli *		
		Energia: 333,06 Kcal / 1 392,19 KJ			Energia: 247,06 Kcal / 1 032,71 KJ			Energia: 231,70 Kcal / 968,51 KJ			Energia: 244,59 Kcal / 1 022,39 KJ			Energia: 302,64 Kcal / 1 265,04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
12,30 g		9,30 g	2,03 g	11,60 g	5,30 g	2,13 g	10,90 g	4,80 g	1,63 g	11,88 g	3,38 g	1,63 g	11,40 g	5,00 g	2,54 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
49,50 g	4,60 g	2,17 g	37,50 g	3,10 g	0,27 g	35,10 g	0,00 g	0,27 g	41,38 g	0,00 g	1,12 g	52,10 g	20,30 g	0,23 g		
7	7			7	1,7			7,(1)								
Ebéd	(00482) Gyermek (11-14év)3x	Húsleves, levestésztával eperl, Teljeskiörlésű kenyér*, Almamártás 11-14, Főtt marhahús*(11-14)			Zellerleves F., Temesvári setéstokány (11-14), Párolt Köles (11-14), Teljeskiörlésű kenyér*, Zsemlecocka			Sárgarépa leves, Rántott csirkecomb, Burgonyapüré isk (11-14), Céklasaláta*, Teljeskiörlésű kenyér*, Narancs*			Teljeskiörlésű kenyér*, Frankfurti leves (11-14), Darás metélt* (11-14), Alma*			Teljeskiörlésű kenyér*, Kertészleves (11-14), Gyöngybab főzelék, Halfásirt		
		Energia: 660,24 Kcal / 2 759,80 KJ			Energia: 887,44 Kcal / 3 709,50 KJ			Energia: 1 190,90 Kcal / 4 977,96 KJ			Energia: 1 088,09 Kcal / 4 548,22 KJ			Energia: 1 053,39 Kcal / 4 403,17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,83 g	16,25 g	1,72 g	31,56 g	34,98 g	8,16 g	64,64 g	35,74 g	7,62 g	31,57 g	25,77 g	5,50 g	43,75 g	43,25 g	5,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	97,25 g	18,88 g	3,44 g	109,91 g	0,05 g	4,18 g	148,88 g	9,49 g	5,37 g	179,58 g	32,01 g	3,01 g	112,71 g	0,03 g	5,75 g	
	1,3,7,9	1,6,7,9			1,3,6,7	1,7,9,(12)			1,3,4,7,9,10,(6),(12)							
	(00483) Gyermek (7-10)3x	Húsleves, levestésztával eperl, Teljeskiörlésű kenyér*, Almamártás 11-14, Főtt marhahús*(11-14)			Zellerleves F., Temesvári setéstokány (11-14), Párolt Köles (11-14), Teljeskiörlésű kenyér*, Zsemlecocka			Sárgarépa leves, Rántott csirkecomb, Burgonyapüré isk (11-14), Céklasaláta*, Teljeskiörlésű kenyér*, Narancs*			Teljeskiörlésű kenyér*, Frankfurti leves (11-14), Darás metélt* (11-14), Alma*			Teljeskiörlésű kenyér*, Kertészleves (11-14), Gyöngybab főzelék, Halfásirt		
		Energia: 660,24 Kcal / 2 759,80 KJ			Energia: 887,44 Kcal / 3 709,50 KJ			Energia: 1 190,90 Kcal / 4 977,96 KJ			Energia: 1 088,09 Kcal / 4 548,22 KJ			Energia: 1 053,39 Kcal / 4 403,17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
30,83 g		16,25 g	1,72 g	31,56 g	34,98 g	8,16 g	64,64 g	35,74 g	7,62 g	31,57 g	25,77 g	5,50 g	43,75 g	43,25 g	5,78 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
97,25 g	18,88 g	3,44 g	109,91 g	0,05 g	4,18 g	148,88 g	9,49 g	5,37 g	179,58 g	32,01 g	3,01 g	112,71 g	0,03 g	5,75 g		
1,3,7,9	1,6,7,9			1,3,6,7	1,7,9,(12)			1,3,4,7,9,10,(6),(12)								





Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)3x	Húsleves, levestésztával eperl, Teljeskiőrlésű kenyér*, Almamártás (7-10), Főtt marhahús*(7-10)	Zellerleves, Zsemlekočka, Temesvári setéstokány (7-10), Párolt Köles(7-10), Teljeskiőrlésű kenyér*	Sárgarépa leves, Rántott csirkecomb, Burgonyapüré isk (7-10), Céklasaláta*, Teljeskiőrlésű kenyér*, Narancs*	Teljeskiőrlésű kenyér*, Darás metélt *(7-10), Frankforti leves (7-10), Alma*	Teljeskiőrlésű kenyér*, Kertészleves (7-10), Gyöngybab főzelék, Halfasirt
		Energia: 608,95 Kcal / 2 545,41 KJ	Energia: 823,92 Kcal / 3 443,99 KJ	Energia: 1 016,34 Kcal / 4 248,30 KJ	Energia: 1 026,17 Kcal / 4 289,39 KJ	Energia: 921,80 Kcal / 3 853,12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,60 g 15,42 g 1,65 g	29,22 g 32,99 g 7,65 g	48,43 g 31,90 g 6,57 g	29,84 g 24,97 g 5,41 g	37,76 g 40,14 g 5,43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
88,58 g 17,83 g 3,21 g	100,98 g 0,06 g 3,76 g	130,38 g 8,49 g 5,42 g	167,74 g 30,23 g 2,90 g	95,01 g 0,03 g 6,56 g		
1,3,7,9	1,6,7,9	1,3,6,7	1,7,9,(12)	1,3,4,7,9,10,(6),(12)		
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)3x	Sajtmester200gr/8 25gr*, Félbarna kenyér*, Zöldpaprika DB*, Fűrdői.füst.sonka felvágott*	Edami sajt szeletelt*, Vitelma10gr*, Félbarna kenyér*, Hónapos retek*	Áfonyás túrókrém(11-14), Kukoricás kenyér*, Alma*	Csirkemell sonka snidlinges*, Flóra mini margarin *, Paradicsom*, Félbarna kenyér*	Minivaj 20g-os*, Tönkölyös spitz *, Zöldpaprika DB*
		Energia: 270,82 Kcal / 1 132,03 KJ	Energia: 276,10 Kcal / 1 154,10 KJ	Energia: 302,95 Kcal / 1 266,33 KJ	Energia: 376,55 Kcal / 1 573,98 KJ	Energia: 303,92 Kcal / 1 270,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,26 g 5,46 g 2,77 g	12,25 g 7,80 g 3,00 g	12,41 g 4,05 g 1,80 g	13,96 g 17,97 g 0,02 g	5,08 g 18,55 g 8,83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,05 g 1,42 g 1,41 g	38,16 g 0,00 g 1,50 g	54,93 g 9,86 g 0,04 g	39,51 g 0,00 g 1,41 g	28,40 g 3,20 g 0,02 g		
1,(6),(7)	1,(6),(7)	7	1,(6),(7)	7		
(00483) Gyermekek (7-10)3x	(00483) Gyermekek (7-10)3x	Sajtmester200gr/8 25gr*, Félbarna kenyér*, Zöldpaprika DB*, Fűrdői.füst.sonka felvágott*	Edami sajt szeletelt*, Félbarna kenyér*, Vitelma10gr*, Hónapos retek*	Áfonyás túrókrém(7-10), Kukoricás kenyér*, Alma*	Csirkemell sonka snidlinges*, Flóra mini margarin *, Paradicsom*, Félbarna kenyér*	Minivaj 20g-os*, Tönkölyös spitz *, Zöldpaprika DB*
		Energia: 244,96 Kcal / 1 023,93 KJ	Energia: 250,24 Kcal / 1 046,00 KJ	Energia: 265,33 Kcal / 1 109,08 KJ	Energia: 333,33 Kcal / 1 393,32 KJ	Energia: 303,92 Kcal / 1 270,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,28 g 5,36 g 2,77 g	11,27 g 7,70 g 3,00 g	11,53 g 3,84 g 1,76 g	11,58 g 16,82 g 0,02 g	5,08 g 18,55 g 8,83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36,82 g 1,42 g 1,21 g	32,93 g 0,00 g 1,30 g	46,91 g 8,67 g 0,03 g	33,79 g 0,00 g 1,21 g	28,40 g 3,20 g 0,02 g		





Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)3x	1,(6),(7)	1,(6),(7)	7	1,(6),(7)	7

.....
Élelmezésvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

