

Heti étlap 2020.09.07. - 2020.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00115) Gyerek 4-6 év VAKOK OVI	Tej 2 dl 4-6, Margarin +Delma, Sajtos stangli * +40g, Paradicsom * +	Kakaó 4-6 , Kuglóf	Gyümölcsstea 4-6, Trappista sajt *+ Ammerl., Margarin +Delma, Tönkölykenyér *+, Pritamin paprika *+	Citromos tea 4-6, Uborkás túrókrém 15, Rozsos kenyér *+	Tej 2 dl 4-6, Kenőmájás+ * Gyulai, Uborka *+, Norlander kenyér * +	Tej szívószálás db*+, Gabona párna csokis *	Tej szívószálás db*+, Uzsonna/gépsonka *+ Krasno, Margarin +Delma, Félbarna kenyér *+
		Energia: 265.16 Kcal / 1,108.37 KJ	Energia: 229.90 Kcal / 960.98 KJ	Energia: 388.06 Kcal / 1,622.09 KJ	Energia: 280.32 Kcal / 1,171.74 KJ	Energia: 530.80 Kcal / 2,218.74 KJ	Energia: 208.62 Kcal / 872.03 KJ	Energia: 298.20 Kcal / 1,246.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		10.02 g 9.00 g 5.06 g	8.52 g 7.56 g 4.57 g	19.40 g 12.56 g 6.21 g	11.33 g 5.46 g 1.51 g	20.67 g 21.49 g 10.87 g	10.20 g 3.50 g 1.80 g	11.77 g 7.74 g 3.44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35.23 g 9.80 g 0.75 g	31.36 g 11.95 g 0.20 g	48.73 g 1.74 g 1.81 g	44.58 g 1.36 g 1.35 g	61.44 g 11.47 g 3.07 g	34.06 g 8.46 g 0.23 g	43.58 g 8.60 g 1.73 g		
1,7	1,3,7	1,7,11,12	1,3,7,10,12	1,6,7,10	1,7	1,7		
Tízórai	(00115) Gyerek 4-6 év VAKOK OVI	Banán *+	Gyümölcsjoghurt normál 125g/db, Kifli *+ tejes 44g	Túrós táskas 100g*+	Mogyorókrém mini db *, Kifli *+ tejes 44g	Korpás kifli,zsemle *+40g, Párizsi baromfi *+ Kaiser	Kefír 150g + Mizo*, Hot-dog kifli *+ 100g	Vaniliás krémtúró + 90g Milli
		Energia: 210.00 Kcal / 877.80 KJ	Energia: 258.76 Kcal / 1,081.62 KJ	Energia: 391.00 Kcal / 1,634.38 KJ	Energia: 294.43 Kcal / 1,230.72 KJ	Energia: 174.80 Kcal / 730.66 KJ	Energia: 394.00 Kcal / 1,646.92 KJ	Energia: 153.90 Kcal / 643.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		2.60 g 0.00 g 0.00 g	6.45 g 5.01 g 3.06 g	8.30 g 20.00 g 9.10 g	5.60 g 10.31 g 0.51 g	7.60 g 6.20 g 1.92 g	13.10 g 7.55 g 4.15 g	7.65 g 4.50 g 3.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48.40 g 0.00 g 0.04 g	44.16 g 16.91 g 0.67 g	44.50 g 11.10 g 0.90 g	43.76 g 15.06 g 0.44 g	21.88 g 0.52 g 1.35 g	66.30 g 7.20 g 1.15 g	20.70 g 19.80 g 0.15 g		
1,7	1,7	1,6,7,8	1,7	1,7	7	7		
Ebéd	(00115) Gyerek 4-6 év VAKOK OVI	Vegyes gyüm.leves mir.4-6 ÚJ, Zöldséges rizshús ÚJ4-6, Káposztasaláta kg (cukor)	Szárnyas raguleves 4-6 ÚJ, Sertés vagdalt15ÚJ, Burgonya főzelék4- 6ÚJ , Korpás kenyér *+	Tarhonyaleves zöld.4-6ÚJ, Rakott zöldbab ÚJ 4-6, Korpás kenyér *+, Nektarin+	Brokkolir.leves ÚJ4-6 éves, Marhapörkölt ÚJ4- 6 ÓVI, Kuszkus 4- 6 Új, Csemege uborka kg*+ Bond. (cuk.	Frankfurtileves 4-6 ÚJ, Mákos metélt 4 -6 ÚJ, Alma *+	Húsgaluskaleves 4 -6*, Sült virsli 4-6 Új, Zöldborsófőzelék 4 -6, Korpás kenyér * +	Zölds.fejt.bableves 4-6ÚJ*, Szarvacska tésztaköret4-6ÚJ, Vadas sert.csíkok4 -6
		Energia: 417.99 Kcal / 1,747.20 KJ	Energia: 565.82 Kcal / 2,365.13 KJ	Energia: 464.89 Kcal / 1,943.24 KJ	Energia: 414.69 Kcal / 1,733.40 KJ	Energia: 508.62 Kcal / 2,126.03 KJ	Energia: 522.02 Kcal / 2,182.04 KJ	Energia: 505.44 Kcal / 2,112.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		14.15 g 9.22 g 3.52 g	26.54 g 19.28 g 6.79 g	16.82 g 9.20 g 3.39 g	24.93 g 10.40 g 3.43 g	14.08 g 16.91 g 4.13 g	23.24 g 23.52 g 7.65 g	18.76 g 16.22 g 5.57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2020.09.07. - 2020.09.13.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.72 g	8.84 g	1.94 g	68.08 g	2.74 g	1.68 g	76.95 g	2.54 g	1.13 g	53.52 g	7.85 g	1.00 g	70.84 g	25.77 g	1.03 g	51.59 g	8.38 g	1.99 g	63.11 g	3.09 g	0.63 g
1,7,(3),(6),(9),(10), (12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(4),(5)			1,7,10,(4),(5),(6), (8),(9),(11)			1,7,(3),(9),(10)			1,3,7,9,(6),(8),(10), (11)			1,7,9,10		

Uzsonna	(00115) Gyerek 4-6 év VAKOK OVI	Kakaós csiga *			Szőlő+, Kecszeny Mesefit Zab Detki+			Paprikás SZALÁMI + Gasztro*, Zsemle (vizes) *+ 54g			Szilva +, Kockasajt +db *, Korpás kifli,zsemle *+40g			Tejszelet*			Banán *+, Abonett szendvics KLF db* +			Kecszeny Jóreggelt+ *, Szőlő+		
		Energia: 248.21 Kcal / 1,037.52 KJ			Energia: 341.66 Kcal / 1,428.14 KJ			Energia: 258.16 Kcal / 1,079.11 KJ			Energia: 232.81 Kcal / 973.15 KJ			Energia: 118.56 Kcal / 495.58 KJ			Energia: 213.00 Kcal / 890.34 KJ			Energia: 377.76 Kcal / 1,579.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.70 g	11.85 g	0.00 g	4.00 g	7.92 g	3.40 g	7.65 g	10.54 g	4.41 g	6.74 g	3.03 g	1.92 g	2.20 g	7.80 g	4.60 g	4.40 g	4.20 g	1.80 g	5.05 g	7.60 g	1.80 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
29.70 g	0.00 g	0.00 g	61.04 g	9.12 g	0.19 g	32.19 g	0.32 g	1.45 g	42.22 g	1.06 g	0.84 g	9.50 g	8.30 g	0.17 g	40.20 g	2.00 g	0.17 g	68.70 g	13.00 g	0.31 g		
1,7,(3),(5),(8)			1			1,7			5,7,(6),(9)			1,6,7,(3),(8),(11)										

Vacsora	(00115) Gyerek 4-6 év VAKOK OVI	Chilis bab4-6ÚJ, Tönkölykenyér *+			Citromos tea 4-6, Pizza 4-6 éves			Sült csirkecombfilé 4-6, Tököfőzelék 4- 6 *, Félbarna kenyér *+			Sonkás francia rakott burg.4-6, Félbarna kenyér *+			Hamburger 4-6, Happy-day gyümlé 0,2 100% db*+			Gyümölcstea 4-6, Vándor kenyér *+, Zöldpaprika *+, Főtt császár szalonna			Citromos tea 4-6, Májpástétom liba 110g+ Torkos*, Zöldpaprika *+, Tönkölykenyér *+		
		Energia: 570.27 Kcal / 2,383.73 KJ			Energia: 447.02 Kcal / 1,868.54 KJ			Energia: 523.20 Kcal / 2,186.98 KJ			Energia: 440.77 Kcal / 1,842.42 KJ			Energia: 527.85 Kcal / 2,206.41 KJ			Energia: 338.15 Kcal / 1,413.47 KJ			Energia: 354.60 Kcal / 1,482.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.30 g	12.21 g	4.03 g	19.50 g	13.15 g	5.57 g	24.49 g	14.18 g	4.00 g	20.34 g	11.88 g	5.35 g	14.64 g	15.48 g	6.20 g	9.03 g	15.60 g	6.16 g	18.44 g	3.32 g	4.69 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
83.01 g	5.25 g	2.03 g	59.01 g	2.78 g	2.71 g	72.26 g	2.09 g	1.94 g	64.28 g	0.81 g	2.50 g	82.87 g	31.33 g	1.46 g	38.43 g	0.54 g	2.10 g	45.18 g	2.51 g	2.77 g		
1,11,(3),(6),(7),(9), (10)			1,7,12			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,7			1,3,7,10,(6)			1,7,12			1,6,11,12				

.....
Élelmezési osztályvezet
Vezet
Gazdaságvezet
dietetikus