

Heti étlap 2020.09.07. - 2020.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3dl 15, Margarin +Delma, Sajtos stangli * +40g, Paradicsom * +	Kakaó 15 , Kuglóf	Gyümölcsstea 15, Trappista sajt *+ Ammerl., Margarin +Delma, Tönkölykenyér *+, Pritamin paprika *+	Citromos tea 15, Uborkás túrókrém 15, Rozsos kenyér *+	Tej 3dl 15, Kenőmájas+ * Gyulai, Uborka *+, Norlander kenyér * +	Tej szívószálas db*+, Gabona párna csokis *	Tej szívószálas db*+, Uzsonna/gépsonka *+ Krasno, Margarin +Delma, Félbarna kenyér *+
		Energia: 321.16 Kcal / 1,342.45 KJ	Energia: 266.15 Kcal / 1,112.51 KJ	Energia: 389.93 Kcal / 1,629.91 KJ	Energia: 426.27 Kcal / 1,781.81 KJ	Energia: 586.80 Kcal / 2,452.82 KJ	Energia: 208.62 Kcal / 872.03 KJ	Energia: 463.20 Kcal / 1,936.18 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
		13.02 g 11.80 g 7.06 g	10.55 g 9.48 g 5.94 g	19.41 g 12.56 g 6.21 g	15.87 g 10.33 g 2.59 g	23.67 g 24.29 g 12.87 g	10.20 g 3.50 g 1.80 g	18.10 g 6.78 g 3.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39.83 g 14.40 g 0.88 g	34.04 g 14.67 g 0.29 g	49.11 g 2.06 g 1.81 g	64.32 g 9.60 g 1.83 g	66.04 g 16.07 g 3.20 g	34.06 g 8.46 g 0.23 g	78.61 g 8.74 g 2.99 g		
1,7	1,3,7	1,7,11,12	1,3,7,10,12	1,6,7,10	1,7	1,7		
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Banán *+	Gyümölcsjoghurt normál 125g/db, Kifli *+ tejes 44g	Túrós táská100g*+	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: 262.50 Kcal / 1,097.25 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.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
		3.25 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
60.50 g 0.00 g 0.06 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	1,7	1,6,7,8	1,7	1,7	7		
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Vegyes gyüm.leves 15ÚJ, Zöldséges rizseshús ÚJ 15, Káposztasaláta kg (cukor)	Szárnas raguleves 15 ÚJ, Sertés vagdalt15ÚJ, Burgonya főzelék15ÚJ , Korpás kenyér *+	Tarhonyaleves zöld.15ÚJ, Rakott zöldbab ÚJ 15, Korpás kenyér *+, Nektarin+	Brokkolikleves ÚJ 15-18 éves, Marhapörkölt ÚJ15, Kuszkusz 15 ÚJ, Csemege uborka kg*+ Bond.(cuk.	Frankfurtileves 15 ÚJ, Mákos metélt 15-18 ÚJ, Alma *+	Húsgaluskaleves 15*, Sült virsli 15- 18 év Új, Zöldborsófőzelék 15 , Korpás kenyér *+	Zölds.fejt.bableves 15ÚJ*, Vadas sert.csíkok15*, Szarvacska tésztaköret15ÚJ
		Energia: 531.69 Kcal / 2,222.46 KJ	Energia: 904.72 Kcal / 3,781.73 KJ	Energia: 585.15 Kcal / 2,445.93 KJ	Energia: 510.72 Kcal / 2,134.81 KJ	Energia: 762.34 Kcal / 3,186.58 KJ	Energia: 657.88 Kcal / 2,749.94 KJ	Energia: 842.41 Kcal / 3,521.27 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
		19.69 g 13.63 g 5.17 g	40.44 g 36.12 g 11.60 g	21.27 g 14.91 g 5.39 g	30.87 g 13.47 g 4.54 g	19.78 g 31.44 g 6.70 g	30.88 g 20.08 g 7.90 g	31.27 g 27.02 g 9.28 g



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	Szénhidrát	Cukor	Só
61.20 g	11.93 g	3.14 g	98.41 g	4.42 g	2.79 g	89.88 g	3.28 g	1.65 g	64.25 g	8.77 g	1.63 g	95.19 g	36.82 g	1.46 g	84.28 g	11.51 g	3.27 g	105.18 g	5.16 g	1.06 g			
7,(1),(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	(00124) Gyerek 15 évtől	Kakaós csiga *			Szőlő+, Kecszenyész Zab Detki+			Paprikás SZALÁMI + Gasztro*, Zsemle (vizes) *+ 54g			Szilva +, Kockasajt +/db *, Korpás kifli,zsemle *+40g			Túrós rudi + Oké 23g*			Banán *+, Abonett szendvics KLF db* +			Kecszenyész 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: 209.10 Kcal / 874.04 KJ			Energia: 82.00 Kcal / 342.76 KJ			Energia: 370.50 Kcal / 1,548.69 KJ			Energia: 377.76 Kcal / 1,579.04 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		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	6.34 g	3.03 g	1.92 g	2.30 g	4.10 g	2.80 g	6.35 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	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	37.12 g	1.06 g	0.84 g	9.00 g	8.50 g	0.02 g	76.50 g	2.00 g	0.21 g	68.70 g	13.00 g	0.31 g						
1,7,(3),(5),(8)			1			1,7			6,7,(5),(8)			5,7,(6),(9)			1,6,7,(3),(8),(11)											

Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Chilis bab15ÚJ, Tönkölykenyér *+			Citromos tea 15, Pizza 15			Sült csirkecombfilé 15, Tökfőzelék 15 *, Félbarna kenyér *+			Sonkás francia rakott burg.15, Félbarna kenyér *+			Hamburger 15, Happy-day gyümlé 0,2 100% db*+			Gyümölcsstea 15, Vándor kenyér *+, Zöldpaprika *+, Főtt császár szalonna			Citromos tea 15, Májpástétom liba 110g+ Torkos*, Zöldpaprika *+, Tönkölykenyér *+						
		Energia: 791.79 Kcal / 3,309.68 KJ			Energia: 484.96 Kcal / 2,027.13 KJ			Energia: 626.10 Kcal / 2,617.10 KJ			Energia: 514.53 Kcal / 2,150.74 KJ			Energia: 657.24 Kcal / 2,747.26 KJ			Energia: 619.19 Kcal / 2,588.21 KJ			Energia: 484.76 Kcal / 2,026.30 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		43.17 g	19.34 g	6.38 g	20.69 g	9.48 g	5.53 g	35.30 g	19.75 g	5.13 g	24.58 g	14.99 g	6.62 g	20.88 g	24.06 g	9.04 g	16.08 g	34.66 g	13.83 g	22.93 g	3.93 g	4.89 g				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
108.36 g	7.95 g	2.45 g	75.63 g	10.89 g	0.99 g	74.48 g	2.30 g	2.74 g	72.28 g	1.02 g	3.27 g	89.14 g	34.10 g	2.45 g	57.85 g	0.86 g	3.90 g	70.96 g	10.63 g	3.33 g						
1,11,(3),(6),(7),(9), (10)			1,7,12			1,7			1,7			1,3,7,10,(6)			1,7,12			1,6,11,12								

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet

.....
Vezet

.....
Gazdaságvezet
dietetikus

