

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	Csemege szalámi, Félbarna kenyér*, Kaliforniai paprika, Margarin (light)*, Tej (0,2 L-es)	Gépsonka*, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*, Uborka (kígyó)*, Kakaó isk	Vajkrém*n., Korpás kenyér, Kaliforniai paprika, Gyümölcs ízű tea	Sajtkrém (zöldfűszeres)*, Gyümölcs ízű tea, Rozsos zsemle*, Kápia paprika	Főtt virsli isk, Mustár (vödörös)*, Félbarna kenyér*, Tejeskávé isk
		Energia: 183,92 Kcal / 768,79 KJ	Energia: 298,47 Kcal / 1 247,60 KJ	Energia: 217,42 Kcal / 908,82 KJ	Energia: 236,04 Kcal / 986,65 KJ	Energia: 408,89 Kcal / 1 709,16 KJ
		Fehérje 12,11 g Zsír 8,48 g T.Zsírsvav 3,12 g	Fehérje 22,28 g Zsír 14,24 g T.Zsírsvav 5,61 g	Fehérje 6,53 g Zsír 8,64 g T.Zsírsvav 3,95 g	Fehérje 10,18 g Zsír 6,69 g T.Zsírsvav 3,29 g	Fehérje 25,64 g Zsír 20,92 g T.Zsírsvav 8,05 g
		Szénhidrát 39,31 g Cukor 0,00 g Só 1,09 g	Szénhidrát 37,64 g Cukor 0,00 g Só 1,56 g	Szénhidrát 45,38 g Cukor 14,02 g Só 0,84 g	Szénhidrát 50,25 g Cukor 14,02 g Só 1,58 g	Szénhidrát 69,57 g Cukor 19,98 g Só 3,01 g
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	Húsgombóclevés isk, Bolognai spagetti isk, Alma*	Zöldséglevés isk., Lecsós sertés ragu/konz/ isk, Párolt rizs *isk	Daragaluska leves isk, Csirkepaprikás isk 3 x-i, Tészta köret isk, Uborka (csemege)*	Sertésraguleves isk., Túrós rétes (70 gr)	Burgonya gombóclevés isk, Sertés sült isk, Vegyes gyüm.mártás mir.isk
		Energia: 933,68 Kcal / 3 902,78 KJ	Energia: 429,88 Kcal / 1 796,90 KJ	Energia: 814,30 Kcal / 3 403,77 KJ	Energia: 818,35 Kcal / 3 420,70 KJ	Energia: 666,27 Kcal / 2 785,01 KJ
		Fehérje 50,77 g Zsír 59,32 g T.Zsírsvav 17,15 g	Fehérje 34,75 g Zsír 36,15 g T.Zsírsvav 8,78 g	Fehérje 43,90 g Zsír 30,65 g T.Zsírsvav 6,00 g	Fehérje 38,29 g Zsír 41,14 g T.Zsírsvav 1,95 g	Fehérje 30,67 g Zsír 35,84 g T.Zsírsvav 9,89 g
		Szénhidrát 99,72 g Cukor 1,40 g Só 6,19 g	Szénhidrát 102,72 g Cukor 0,00 g Só 10,36 g	Szénhidrát 89,71 g Cukor 0,00 g Só 3,12 g	Szénhidrát 72,30 g Cukor 10,00 g Só 0,56 g	Szénhidrát 75,91 g Cukor 19,98 g Só 3,35 g

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 , 11-14év)	Kockasajt (8 db-os), Korpás kifli, TV paprika*	Gyümölcsös joghurt, Búzakorpás diákrúd (50 gr)	Méz*, Margarin (light)*, Félbarna kenyér*	Olasz felvágott*, Margarin (light)*, Teljes kiőrlésű kenyér*, TV paprika*	Kenőmájas, Korpás kenyér, Paradicsom*										
		Energia: 170,74 Kcal / 713,69 KJ	Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ	Energia: 304,06 Kcal / 1 270,97 KJ	Energia: 158,54 Kcal / 662,70 KJ	Energia: 265,25 Kcal / 1 108,75 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,51 g	4,42 g	3,03 g	13,04 g	6,85 g	3,24 g	5,07 g	5,40 g	1,48 g	14,24 g	23,46 g	7,07 g	10,91 g	11,63 g	5,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,23 g	0,00 g	0,91 g	57,20 g	12,99 g	1,39 g	58,58 g	32,40 g	0,83 g	10,18 g	0,00 g	2,70 g	28,92 g	0,00 g	1,69 g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

.....
Főszakács