

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	Csemege szalámi, Félbarna kenyér*, Kaliforniai paprika, Margarin (light)*, Tej (0,2 L-es)	Gépsonka*, Margarin (light)*, Kakaó ovi, Félbarna kenyér*, Uborka (kígyó)*	Vajkrém*n., Korpás kenyér, Kaliforniai paprika, Gyümölcs ízű tea	Sajtkrém (zöldfűszeres)*, Rozsos zsemle*, Gyümölcs ízű tea, Kápia paprika	Főtt virsli ovi, Félbarna kenyér*, Mustár (vödrös)*, Tejeskávé ovi
		Energia: 183,92 Kcal / 768,79 KJ	Energia: 297,30 Kcal / 1 242,71 KJ	Energia: 217,42 Kcal / 908,82 KJ	Energia: 213,91 Kcal / 894,14 KJ	Energia: 279,62 Kcal / 1 168,81 KJ
		Fehérje 12,11 g Zsír 8,48 g T.Zsírsvav 3,12 g	Fehérje 18,79 g Zsír 13,16 g T.Zsírsvav 5,25 g	Fehérje 6,53 g Zsír 8,64 g T.Zsírsvav 3,95 g	Fehérje 9,28 g Zsír 5,13 g T.Zsírsvav 2,47 g	Fehérje 20,98 g Zsír 17,42 g T.Zsírsvav 6,47 g
		Szénhidrát 39,31 g Cukor 0,00 g Só 1,09 g	Szénhidrát 37,41 g Cukor 0,00 g Só 1,39 g	Szénhidrát 45,38 g Cukor 14,02 g Só 0,84 g	Szénhidrát 49,14 g Cukor 14,02 g Só 1,46 g	Szénhidrát 44,17 g Cukor 0,00 g Só 2,62 g
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Húsgombóclevés ovi, Bolognai spagetti ovi, Alma*	Zöldséglevés ovi, Lecsós sertés ragu konz/ ovi, Párolt rizs *ovi	Daragaluska leves ovi, Csirkepaprikás ovi, Tészta köret ovi, Uborka (csemege)*	Sertésragulev.ovi., Túrós rétes (70 gr)	Burgonya gombóclevés ovi, Sertés sült ovi, Vegyes gyüm.mártás mir.oivi
		Energia: 724,66 Kcal / 3 029,08 KJ	Energia: 359,74 Kcal / 1 503,71 KJ	Energia: 604,22 Kcal / 2 525,64 KJ	Energia: 459,01 Kcal / 1 918,66 KJ	Energia: 496,06 Kcal / 2 073,53 KJ
		Fehérje 37,48 g Zsír 46,33 g T.Zsírsvav 12,96 g	Fehérje 28,09 g Zsír 28,75 g T.Zsírsvav 6,87 g	Fehérje 32,99 g Zsír 26,67 g T.Zsírsvav 5,17 g	Fehérje 25,41 g Zsír 23,94 g T.Zsírsvav 1,95 g	Fehérje 21,07 g Zsír 25,29 g T.Zsírsvav 7,82 g
		Szénhidrát 75,11 g Cukor 1,40 g Só 4,16 g	Szénhidrát 84,36 g Cukor 0,00 g Só 7,85 g	Szénhidrát 57,31 g Cukor 0,00 g Só 2,82 g	Szénhidrát 36,70 g Cukor 5,00 g Só 0,41 g	Szénhidrát 65,77 g Cukor 19,98 g Só 1,09 g

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	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: 271,35 Kcal / 1 134,24 KJ	Energia: 158,54 Kcal / 662,70 KJ	Energia: 233,69 Kcal / 976,82 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,51 g	4,42 g	3,03 g	13,04 g	6,85 g	3,24 g	5,03 g	5,40 g	1,48 g	12,18 g	18,84 g	5,35 g	9,32 g	8,86 g	3,87 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	50,48 g	24,30 g	0,83 g	10,13 g	0,00 g	2,07 g	28,89 g	0,00 g	1,42 g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

.....
Főszakács