

Heti étlap 2020.10.26. - 2020.10.30.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---------------------|----------------------------|---|---------------|--------|---|-----------------|---------|---|----------------|--------|--|-----------------------|--------|--|---------|--------|
| Tízórai | (00481) Gyermekek (4-6 év) | Tejeskávé, Vajkrém, Zsemle | | | Málna tea, Tonhalkrém, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Forralt tej, Kuglófos kifli | | | Zöld tea, Körözött, Félbarna kenyér, Paprika | | | Vaníliás tej, Sajtkrém, Teljeskiőrlésű kenyér | | |
| | | Energia: 276.07 Kcal / 1,153.97 KJ | | | Energia: 209.45 Kcal / 875.50 KJ | | | Energia: 225.52 Kcal / 942.67 KJ | | | Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ | | | Energia: 274.06 Kcal / 1,145.57 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.92 g | 11.20 g | 5.50 g | 6.85 g | 6.81 g | 2.46 g | 12.47 g | 5.60 g | 3.12 g | 7.61 g | 2.76 g | 0.94 g | 13.09 g | 6.41 g | 3.47 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 33.19 g | 5.99 g | 0.42 g | 29.88 g | 5.99 g | 0.62 g | 31.05 g | 0.00 g | 0.83 g | 30.17 g | 4.00 g | 0.29 g | 40.67 g | 6.45 g | 0.76 g | | |
| 1,5,6,7 | | | 1,3,7,10 | | | 1,3,7 | | | 1,7,(6) | | | 1,7 | | | | |
| Ebéd | (00481) Gyermekek (4-6 év) | Magyaros burgonyaleves, Gombás tokány tejfölös, Párolt rizs | | | Zöldséges tarhonyaleves, Erdélyi rakott káposzta, Félbarna kenyér | | | Tárkonyos raguleves, Pozsonyi kocka óvoda | | | Reszeltészta leves, Zöldborsófőzelék, Vagdalt, Teljeskiőrlésű kenyér | | | Fahéjas almaleves, Párizsi csirkemell, Petrezselymes burgonya, Csalamádé | | |
| | | Energia: 549.82 Kcal / 2,298.25 KJ | | | Energia: 493.09 Kcal / 2,061.12 KJ | | | Energia: 713.05 Kcal / 2,980.55 KJ | | | Energia: 574.30 Kcal / 2,400.57 KJ | | | Energia: 577.96 Kcal / 2,415.87 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 23.27 g | 15.85 g | 3.66 g | 20.19 g | 24.31 g | 7.32 g | 27.09 g | 29.80 g | 8.53 g | 32.46 g | 16.71 g | 3.06 g | 27.10 g | 13.13 g | 3.16 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 77.57 g | 0.01 g | 1.41 g | 47.57 g | 0.00 g | 1.76 g | 82.35 g | 19.40 g | 2.10 g | 72.23 g | 2.00 g | 1.85 g | 85.59 g | 6.64 g | 2.29 g | | |
| 1,3,7,9,11,(6),(10) | | | 1,7,9,11,(12) | | | 1,3,7,9,11,(10) | | | 1,3,7,9,11,(6) | | | 1,3,7,11,15,(10),(12) | | | | |
| Uzsonna | (00481) Gyermekek (4-6 év) | Diákcsemege, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom | | | Trappista sajt szelet, Margarin, Császár zsemle, Paprika | | | Zala felvágott, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Kígyóborka | | | Tojáskrém, Zsemle, Paradicsom | | | Sajtos croissant | | |
| | | Energia: 209.11 Kcal / 874.08 KJ | | | Energia: 231.71 Kcal / 968.55 KJ | | | Energia: 196.30 Kcal / 820.53 KJ | | | Energia: 124.98 Kcal / 522.42 KJ | | | Energia: 183.68 Kcal / 767.78 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.06 g | 8.32 g | 3.02 g | 10.29 g | 8.04 g | 3.90 g | 7.56 g | 7.64 g | 2.54 g | 4.18 g | 4.22 g | 1.99 g | 4.18 g | 11.56 g | 5.64 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 25.19 g | 0.00 g | 0.87 g | 29.58 g | 0.10 g | 1.27 g | 24.45 g | 0.10 g | 1.02 g | 17.06 g | 0.00 g | 0.47 g | 15.51 g | 0.00 g | 0.35 g | | |
| 1,11,(7) | | | 1,7,11 | | | 1,11,(7) | | | 1,3,6,7 | | | 1,3,7 | | | | |

.....
Élelmészvezető

.....
Dietetikus

