

Heti étlap 2020.08.24. - 2020.08.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat				
Tízórai	(00473) Iskolás gyermek XI nyár	Gyümölcs tea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Hideg tej, Margarin, Méz, Kakaós kalács	Gyümölcs tea, Kőrözött túró házi, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Margarin, Kukoricás kenyér	Gyümölcs tea, Kenőmájás, Zsemle, teljes kiőrlésű, Kígyóuborka	Gyümölcs tea, Diákcsemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér				
		Energia: 361,98 Kcal / 1 513,08 KJ	Energia: 512,74 Kcal / 2 143,25 KJ	Energia: 306,70 Kcal / 1 282,01 KJ	Energia: 491,78 Kcal / 2 055,64 KJ	Energia: 333,16 Kcal / 1 392,61 KJ	Energia: 544,96 Kcal / 2 277,93 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				
		7,43 g 11,18 g 3,00 g	12,82 g 21,32 g 5,27 g	13,03 g 3,82 g 1,69 g	12,23 g 17,73 g 5,70 g	10,70 g 8,99 g 3,40 g	13,10 g 31,00 g 10,09 g				
Ebéd	(00473) Iskolás gyermek XI nyár	Bakonyi betyárleves, Tejbedara, Fahéjas porcukor szórat, Alma, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Karfiolleves magyaros, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejfölös, Körte, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Erőleves, Kicsillag tészta, Sült csirkemell, Zöldborsófőzelék, Félbarna kenyér, Nektarin, Ásványvíz	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csikós sertéstokány, Orsó tészta köret, Mongol saláta, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Zöldborsóleves, Serpenyősburg.kol básszal, Kovászos uborka, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Kaszásleves sertéshúsból, Metélt tészta, Mákszórás, Nektarin, Ásványvíz				
		Energia: 1 016,55 Kcal / 4 249,18 KJ	Energia: 502,67 Kcal / 2 101,16 KJ	Energia: 522,90 Kcal / 2 185,72 KJ	Energia: 990,14 Kcal / 4 138,79 KJ	Energia: 809,59 Kcal / 3 384,09 KJ	Energia: 871,89 Kcal / 3 644,50 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				
		25,90 g 43,62 g 8,63 g	12,63 g 16,88 g 2,56 g	28,69 g 11,32 g 1,51 g	34,84 g 37,32 g 9,88 g	29,47 g 34,79 g 7,58 g	24,87 g 29,67 g 6,75 g				
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	
128,37 g 40,28 g 3,16 g		72,27 g 3,12 g 5,19 g		75,99 g 15,11 g 4,11 g		125,25 g 4,31 g 5,71 g		88,41 g 0,12 g 7,72 g		126,57 g 24,98 g 6,18 g	



Heti étlap 2020.08.24. - 2020.08.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Uzsonna	(00473) Iskolás gyermek XI nyár	Kockasajt, Kifli korpás, Paprika	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom	Zala felvágott, Margarin, Rozsos kenyér , Paprika	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Újhagyma	Mogyorókrém, Félbarna kenyér	Kefir, Kifli
		Energia: 205,32 Kcal / 858,24 KJ	Energia: 360,70 Kcal / 1 507,73 KJ	Energia: 357,36 Kcal / 1 493,76 KJ	Energia: 445,49 Kcal / 1 862,15 KJ	Energia: 232,64 Kcal / 972,44 KJ	Energia: 200,60 Kcal / 838,51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8,92 g 6,71 g 3,72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15,64 g 17,54 g 4,79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11,70 g 18,89 g 5,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,72 g 25,87 g 10,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5,91 g 0,74 g 0,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8,00 g 3,85 g 0,05 g
		Szénhidrát Cukor Só 27,08 g 0,00 g 1,31 g	Szénhidrát Cukor Só 34,64 g 0,00 g 1,27 g	Szénhidrát Cukor Só 34,74 g 0,00 g 1,70 g	Szénhidrát Cukor Só 35,31 g 0,00 g 1,36 g	Szénhidrát Cukor Só 29,00 g 0,40 g 0,73 g	Szénhidrát Cukor Só 33,50 g 0,00 g 0,10 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

