



Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.08.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|------------------------|-------------------------------------|--|---|---|--|---|
| Tízórai | (00473) Iskolás gyermek XI 2 | Kakaó, Croissant | Gyümölcs tea, Csemege szalámi, Margarin, Félbarna kenyér | Forralt tej, Vaj, Kalács kakaós | Citromos tea, Csirkemell sonka , Margarin, Zsemle | Tejeskávé, Vajkrém, Kukoricás kenyér, Paradicsom |
| | | Energia: 414,96 Kcal / 1 734,53 KJ | Energia: 593,45 Kcal / 2 480,62 KJ | Energia: 472,87 Kcal / 1 976,60 KJ | Energia: 428,43 Kcal / 1 790,84 KJ | Energia: 437,16 Kcal / 1 827,33 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav |
| | | 10,18 g 12,48 g 1,64 g | 13,76 g 32,92 g 10,30 g | 13,44 g 21,62 g 8,40 g | 10,74 g 16,15 g 4,36 g | 12,60 g 15,18 g 7,34 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 63,88 g 31,47 g 0,43 g | 58,93 g 30,16 g 0,92 g | 54,34 g 0,00 g 0,27 g | 59,37 g 30,14 g 1,56 g | 62,41 g 19,98 g 1,44 g | | |
| | | | | | | |
| Ebéd | (00473) Iskolás gyermek XI 2 | Köménymaglevés, Piritott kiskocka, Budapest sertésragu , Bulgur , Narancs, Ásványvíz | Burgonyaleves tejfölös, Főtt virsli, Lencsefőzelék , Alma, Félbarna kenyér, Ásványvíz | Sertésgulyás , Metélt tészta, Mákszórás , Alma, Ásványvíz | Csontleves , Levestésztabetét cérnametélt, Sertés pörkölt , Zöldborsófőzelék , Müzliszelet, gyümölcsös, Félbarna kenyér, Ásványvíz | Karfiolleves, Rántott csirkemell , Párolt rizsköret , Csemege uborka, Ásványvíz |
| | | Energia: 889,02 Kcal / 3 716,10 KJ | Energia: 934,33 Kcal / 3 905,50 KJ | Energia: 942,22 Kcal / 3 938,48 KJ | Energia: 666,30 Kcal / 2 785,13 KJ | Energia: 1 028,32 Kcal / 4 298,38 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav |
| | | 29,91 g 34,27 g 5,93 g | 36,25 g 35,05 g 7,67 g | 28,27 g 30,28 g 6,29 g | 25,13 g 28,27 g 7,27 g | 31,27 g 56,69 g 7,30 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 112,69 g 0,88 g 6,35 g | 105,79 g 4,12 g 5,00 g | 138,24 g 25,86 g 6,34 g | 80,64 g 20,43 g 2,75 g | 97,45 g 0,00 g 6,39 g | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.08.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|---|--|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|------------------------------------|---------|----------|----------------------------------|--------|----------|
| Uzsonna | (00473) Iskolás gyermek XI 2 | Sajt, lapka, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika | | | Pecsenyezsír, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom | | | Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta | | | Túrós batyu | | | Gyümölcs joghurt, Kifli | | |
| | | Energia: 327,29 Kcal / 1 368,07 KJ | | | Energia: 427,35 Kcal / 1 786,32 KJ | | | Energia: 303,93 Kcal / 1 270,43 KJ | | | Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ | | | Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 9,52 g | 17,58 g | 3,86 g | 6,78 g | 27,64 g | 10,82 g | 11,87 g | 13,00 g | 5,04 g | 8,60 g | 0,00 g | 0,00 g | 7,42 g | 3,25 g | 3,13 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 31,62 g | 0,18 g | 1,12 g | 35,30 g | 0,00 g | 1,16 g | 34,52 g | 0,00 g | 1,24 g | 41,30 g | 0,00 g | 0,30 g | 39,70 g | 12,99 g | 0,49 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

