



Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Zöldtea, Szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Tejeskávé, Croissant sajtos	Gyümölcs tea, Sajtos párizsi, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Karamell , Vaj, Zsemle magos	Mézes-citromos tea, Margarin, Diákcsemege Felvágott, Burgonyás kenyér, Paprika
		Energia: 311,07 Kcal / 1 300,27 KJ	Energia: 383,65 Kcal / 1 603,66 KJ	Energia: 392,63 Kcal / 1 641,19 KJ	Energia: 414,16 Kcal / 1 731,19 KJ	Energia: 498,69 Kcal / 2 084,52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,36 g 12,86 g 5,80 g	7,72 g 18,28 g 1,34 g	9,80 g 11,74 g 3,40 g	10,37 g 16,90 g 8,28 g	15,67 g 20,57 g 2,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40,00 g 5,99 g 0,68 g	45,33 g 19,98 g 0,22 g	61,49 g 29,98 g 1,43 g	55,04 g 17,98 g 1,02 g	62,44 g 30,79 g 0,96 g		
Ebéd	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Bakonyi betyárleves , Gránátos kocka , Csemege uborka, Ásványvíz	Erőleves , kiskocka, Sertés pörkölt , Tökfőzelék tejfölös, Banán 1 db, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Sajtkrémleves, Pirított kiskarika tészta , Barbecue csirkecomb, Tört burgonya, hagymás , Alma, Ásványvíz	Lebbencsleves , Székelykáposzta , Túró rudi, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Paradicsom leves betűtésztával, Rizseshús , Csalamádé, Ásványvíz
		Energia: 625,99 Kcal / 2 616,64 KJ	Energia: 716,46 Kcal / 2 994,80 KJ	Energia: 722,62 Kcal / 3 020,55 KJ	Energia: 681,48 Kcal / 2 848,59 KJ	Energia: 780,10 Kcal / 3 260,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,25 g 13,93 g 2,42 g	23,17 g 27,02 g 8,27 g	26,52 g 35,55 g 12,46 g	24,11 g 28,45 g 7,99 g	21,38 g 25,90 g 5,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
94,16 g 0,00 g 6,95 g	97,61 g 4,44 g 5,97 g	71,71 g 0,08 g 2,81 g	70,24 g 9,72 g 4,25 g	114,21 g 20,86 g 6,87 g		





Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Sonka glutén- és szójamentes, Margarin, Zsemle			Padlizsán krém , Teljes kiőrlésű kenyér , Póréhagyma			Házi körözött, Kukoricás kenyér, Sárgarépa			Házi húskrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Jégcsapretek			Kockasajt , Teljes kiőrlésű kifli		
		Energia: 230,02 Kcal / 961,48 Kj			Energia: 274,66 Kcal / 1 148,08 Kj			Energia: 233,36 Kcal / 975,44 Kj			Energia: 278,99 Kcal / 1 166,18 Kj			Energia: 163,46 Kcal / 683,26 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,50 g	7,55 g	1,20 g	8,08 g	9,97 g	4,23 g	11,69 g	3,91 g	1,96 g	10,75 g	10,38 g	3,74 g	6,57 g	5,40 g	2,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,50 g	0,00 g	1,80 g	37,71 g	0,21 g	0,68 g	37,43 g	0,00 g	1,67 g	35,32 g	0,00 g	1,06 g	21,35 g	0,00 g	0,96 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

