










Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Gyümölcs tea, Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Burgonyás kenyér	Karamell , Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Gyümölcs tea, Zöldhagymás szendvicskrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Sárgarépa	Forralt tej, Kakaós csiga	Epres tea, Petrezselymes túrókrém , Félbarna kenyér, Lilahagyma
		Energia: 396,11 Kcal / 1 655,74 KJ	Energia: 334,00 Kcal / 1 396,12 KJ	Energia: 378,15 Kcal / 1 580,67 KJ	Energia: 349,18 Kcal / 1 459,57 KJ	Energia: 369,62 Kcal / 1 545,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,82 g 12,36 g 3,95 g	10,69 g 6,93 g 2,58 g	8,43 g 7,84 g 0,02 g	10,40 g 3,00 g 1,63 g	17,59 g 8,04 g 4,11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60,01 g 29,98 g 1,11 g	57,26 g 17,98 g 0,97 g	68,09 g 29,98 g 1,15 g	40,90 g 0,00 g 0,27 g	55,33 g 18,17 g 1,75 g		
Ebéd	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Csirkemájgaluska leves , Főtt tojás, Parajmártás, Burgonya főtt fél, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz	Kelkáposztaleves sertésvirslivel, Darásmetélt , Sárgabaracklekvár, Narancs, Ásványvíz	Almaleves fahéjas, Rántott tonhal, Petrezselymes burgonya , Tartármártás , Ásványvíz	Zöldséges tarhonyaleves , Sertés pörkölt , Sárgaborsó főzelék, Alma, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Brokkolikrémleves , Levesgyöngy, Tavaszi pulykaragu, Párolt rizsköret , Mandarin , Ásványvíz
		Energia: 522,03 Kcal / 2 182,09 KJ	Energia: 744,89 Kcal / 3 113,64 KJ	Energia: 836,77 Kcal / 3 497,70 KJ	Energia: 844,59 Kcal / 3 530,39 KJ	Energia: 720,28 Kcal / 3 010,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,84 g 16,90 g 3,61 g	20,86 g 14,00 g 3,39 g	23,13 g 31,22 g 6,91 g	33,43 g 35,28 g 7,80 g	26,61 g 21,84 g 5,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
72,71 g 4,00 g 3,27 g	131,65 g 16,29 g 4,52 g	113,53 g 22,40 g 5,69 g	98,42 g 2,32 g 3,49 g	102,54 g 0,00 g 6,76 g		



Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Trappista sajt, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű, Kígyóuborka			Magyaros vajkrém, Kukoricás kenyér, Paradicsom			Májusi csemege, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű			Csirkemájkrém házi, Teljes kiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta			Áfonyalekvár, Vaj, Zsemle, teljes kiőrlésű		
		Energia: 338,16 Kcal / 1 413,51 KJ			Energia: 273,07 Kcal / 1 141,43 KJ			Energia: 190,85 Kcal / 797,75 KJ			Energia: 271,76 Kcal / 1 135,96 KJ			Energia: 280,43 Kcal / 1 172,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16,66 g	15,67 g	8,34 g	7,13 g	11,80 g	0,20 g	12,96 g	21,78 g	7,76 g	15,32 g	5,92 g	1,03 g	5,26 g	14,53 g	6,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,27 g	0,00 g	1,24 g	34,94 g	0,00 g	1,22 g	31,22 g	0,00 g	2,26 g	38,99 g	0,00 g	1,37 g	31,74 g	0,00 g	0,54 g		
 			 						 			 				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

