



Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Kakaó, Margarin, Kalács	Gyümölcs tea, Vaj, Sertéspárizsi, Zsemle, Lilahagyma	Citromos tea, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Vajkrém, Zsemle, teljes kiőrlésű, Kaliforniai paprika	Gyümölcs tea, Kolbászkrem, Kukoricás kenyér, Paradicsom
		Energia: 482,80 Kcal / 2 018,10 Kj	Energia: 494,58 Kcal / 2 067,34 Kj	Energia: 366,17 Kcal / 1 530,59 Kj	Energia: 363,26 Kcal / 1 518,43 Kj	Energia: 379,60 Kcal / 1 586,73 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,05 g 13,29 g 5,44 g	10,08 g 21,96 g 9,01 g	6,12 g 4,60 g 1,20 g	13,03 g 15,53 g 7,42 g	8,73 g 9,80 g 4,17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
77,59 g 34,17 g 0,43 g	63,42 g 29,98 g 0,93 g	74,54 g 42,13 g 0,86 g	42,88 g 0,00 g 0,81 g	63,60 g 29,98 g 1,60 g		
Ebéd	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Zöldborsóleves, Lecsós pulykafalatok, Bulgur, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz	Gombaleves, Főtt tojás, Sólet, Narancs, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Csontleves, Levestésztabetét cernametélt, Fűszeres csirkeragu, Rizi-bizi, Csalamádé, Ásványvíz	Pulykaraguleves, Tejbedara, Fahéjas porcukor szórat, Mandarin, Ásványvíz	Dubarry krémleves, Levesgyöngy, Milánói sertéshúsos spagetti, Reszelt sajt, Mandarin, Ásványvíz
		Energia: 788,80 Kcal / 3 297,18 Kj	Energia: 729,08 Kcal / 3 047,55 Kj	Energia: 608,75 Kcal / 2 544,58 Kj	Energia: 667,68 Kcal / 2 790,90 Kj	Energia: 857,72 Kcal / 3 585,27 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,21 g 26,14 g 3,72 g	30,80 g 22,91 g 2,93 g	28,40 g 17,18 g 2,75 g	27,43 g 13,10 g 4,16 g	34,92 g 30,42 g 8,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
106,59 g 5,76 g 4,23 g	94,42 g 0,56 g 3,35 g	88,61 g 0,00 g 3,63 g	109,63 g 40,16 g 3,42 g	107,62 g 3,00 g 2,43 g		





Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Szendvicssonka, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű , Kígyóuborka	Kockasajt , Kifli	Csicseriborsó szendvicsszénhidrát, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom	Zöldséges felvágott , Margarin, Burgonyás kenyér	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli										
		Energia: 189,41 Kcal / 791,73 KJ		Energia: 171,60 Kcal / 717,29 KJ		Energia: 278,06 Kcal / 1 162,29 KJ		Energia: 300,52 Kcal / 1 256,17 KJ		Energia: 211,47 Kcal / 883,94 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,46 g	4,99 g	1,41 g	5,60 g	3,15 g	1,00 g	7,44 g	11,72 g	5,34 g	10,86 g	14,68 g	1,20 g	8,39 g	5,50 g	4,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,43 g	0,00 g	1,68 g	29,40 g	0,00 g	0,46 g	35,36 g	0,00 g	1,16 g	29,94 g	0,00 g	0,20 g	31,65 g	12,99 g	0,99 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

