



Heti étlap 2021.02.01. - 2021.02.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Hideg tej, Croissant sajtos	Tejeskávé, Csirkesonka EF EF, Margarin, Zsemle magos , Kígyóuborka	Citromos tea, Párizsi glutén- és szója mentes, Margarin, Zsemle, teljes kiörlésű	Forralt tej, Sárgabaracklekvár, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Burgonyás kenyér, Paprika										
		Energia: 347,13 Kcal / 1 451,00 KJ	Energia: 470,87 Kcal / 1 968,24 KJ	Energia: 481,01 Kcal / 2 010,62 KJ	Energia: 403,62 Kcal / 1 687,13 KJ	Energia: 391,56 Kcal / 1 636,72 KJ										
		Fehérje 9,05 g	Zsír 21,40 g	T.Zsír sav 3,04 g	Fehérje 17,51 g	Zsír 18,00 g	T.Zsír sav 5,64 g	Fehérje 9,88 g	Zsír 21,66 g	T.Zsír sav 6,55 g	Fehérje 12,57 g	Zsír 17,60 g	T.Zsír sav 5,49 g	Fehérje 7,41 g	Zsír 12,33 g	T.Zsír sav 0,00 g
		Szénhidrát 27,50 g	Cukor 0,00 g	Só 0,22 g	Szénhidrát 59,54 g	Cukor 19,98 g	Só 2,08 g	Szénhidrát 60,93 g	Cukor 29,98 g	Só 1,65 g	Szénhidrát 47,84 g	Cukor 8,33 g	Só 1,20 g	Szénhidrát 62,99 g	Cukor 29,98 g	Só 0,01 g
Ebéd	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Daragaluska leves , Vadas pulykragu, Tészta köret , Körte, Ásványvíz	Zöldséges tarhonyaleves , Húsgombóc sertés, Burgonya főtt fél, Sóskamártás, Menü süti, Ásványvíz	Lebbencsleves , Főtt bécsi virsli, Paradicsomos káposzta , Alma, Félbarna kenyér	Tojásleves , Zöldborsós csirkeragu, Bulgur , Céklasaláta, Ásványvíz	Sütőtökrém leves , Zsemle kocka, Rántott tonhal, Párolt rizsköret , Tartármártás , Ásványvíz										
		Energia: 685,53 Kcal / 2 865,52 KJ	Energia: 839,62 Kcal / 3 509,61 KJ	Energia: 667,67 Kcal / 2 790,86 KJ	Energia: 651,81 Kcal / 2 724,57 KJ	Energia: 1 082,27 Kcal / 4 523,89 KJ										
		Fehérje 16,59 g	Zsír 15,76 g	T.Zsír sav 3,31 g	Fehérje 23,19 g	Zsír 35,32 g	T.Zsír sav 7,76 g	Fehérje 20,25 g	Zsír 22,48 g	T.Zsír sav 4,99 g	Fehérje 29,95 g	Zsír 18,48 g	T.Zsír sav 2,24 g	Fehérje 26,59 g	Zsír 53,17 g	T.Zsír sav 10,31 g
		Szénhidrát 123,18 g	Cukor 3,00 g	Só 7,23 g	Szénhidrát 108,69 g	Cukor 15,87 g	Só 5,80 g	Szénhidrát 90,99 g	Cukor 20,98 g	Só 1,90 g	Szénhidrát 95,26 g	Cukor 5,59 g	Só 7,62 g	Szénhidrát 121,44 g	Cukor 5,77 g	Só 3,77 g





Heti étlap 2021.02.01. - 2021.02.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika	Pritaminos túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gouda sajt, Margarin, Kukoricás kenyér, Sárgarépa	Tepertőkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Lilahagyma	Kakaós csiga										
		Energia: 362,96 Kcal / 1 517,17 KJ	Energia: 167,69 Kcal / 700,94 KJ	Energia: 451,13 Kcal / 1 885,72 KJ	Energia: 448,97 Kcal / 1 876,69 KJ	Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ										
		Fehérje 12,10 g	Zsír 19,55 g	T.Zsír 5,04 g	Fehérje 6,57 g	Zsír 1,02 g	T.Zsír 0,17 g	Fehérje 17,60 g	Zsír 25,94 g	T.Zsír 11,14 g	Fehérje 7,89 g	Zsír 28,91 g	T.Zsír 11,33 g	Fehérje 3,80 g	Zsír 0,00 g	T.Zsír 0,00 g
		Szénhidrát 34,22 g	Cukor 0,00 g	Só 1,00 g	Szénhidrát 32,86 g	Cukor 0,00 g	Só 0,75 g	Szénhidrát 36,15 g	Cukor 0,00 g	Só 2,53 g	Szénhidrát 36,55 g	Cukor 0,00 g	Só 0,67 g	Szénhidrát 30,90 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

