



Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Hideg tej, Zöldhagymás szendvicsskrém , Zsemle, teljes kiőrlésű	Kakaó, Margarin, Kalács	Gyümölcs tea, Pulykasonka , Margarin, Burgonyás kenyér	Forralt tej, Kakaós csiga	Gyümölcs tea, Zöldséges felvágott , Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű
		Energia: 345,04 Kcal / 1 442,27 KJ	Energia: 573,89 Kcal / 2 398,86 KJ	Energia: 446,12 Kcal / 1 864,78 KJ	Energia: 349,18 Kcal / 1 459,57 KJ	Energia: 506,52 Kcal / 2 117,25 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
		13,65 g 13,12 g 3,04 g	13,09 g 23,29 g 8,04 g	12,90 g 16,20 g 4,17 g	10,40 g 3,00 g 1,63 g	9,92 g 23,98 g 3,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,03 g 0,00 g 1,09 g	77,67 g 34,17 g 0,43 g	61,69 g 29,98 g 1,05 g	40,90 g 0,00 g 0,27 g	60,85 g 29,98 g 0,74 g		
Ebéd	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Zellerleves , Parajos penne, Reszelt sajt, Alma, Ásványvíz	Erőleves , kiskocka, Párolt csirkemell , Gyümölcsmártás, Burgonya főtt fél, Menü süti, Ásványvíz	Karalábéleves magyaros, Csikós pulykatokány, Bulgur , Mandarin , Ásványvíz	Lencsegulyás sertéshússal, Piskótakocka , Csokiöntet, Körte, Ásványvíz	Burgonyaleves , Zöldbabfőzelék, Egyben sült vagdalt isi, Alma, Félbarna kenyér, Ásványvíz
		Energia: 745,38 Kcal / 3 115,69 KJ	Energia: 643,17 Kcal / 2 688,45 KJ	Energia: 679,44 Kcal / 2 840,06 KJ	Energia: 1 047,54 Kcal / 4 378,72 KJ	Energia: 654,40 Kcal / 2 735,39 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
		36,51 g 21,08 g 6,52 g	29,43 g 13,23 g 2,58 g	18,33 g 21,47 g 2,97 g	31,59 g 34,62 g 5,76 g	21,49 g 24,75 g 5,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
100,46 g 0,00 g 2,70 g	104,39 g 24,98 g 6,40 g	105,21 g 0,44 g 5,73 g	144,25 g 21,14 g 2,91 g	81,72 g 1,56 g 5,67 g		





Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Párizsi glutén- és szójamentes, Vaj, Póréhagyma, Kukoricás kenyér	Házi húskrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Savanyú káposzta	Házi körözött, Félbarna kenyér, Kígyóborka	Padlizsán krém , Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika	Teljes kiőrlésű gyümölcsös párna										
		Energia: 386,00 Kcal / 1 613,48 Kj	Energia: 224,13 Kcal / 936,86 Kj	Energia: 211,55 Kcal / 884,28 Kj	Energia: 266,02 Kcal / 1 111,96 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,80 g	22,03 g	9,70 g	7,20 g	5,65 g	2,08 g	11,59 g	3,86 g	1,82 g	7,58 g	9,97 g	4,23 g	3,09 g	12,81 g	3,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,67 g	0,00 g	2,12 g	35,86 g	0,00 g	1,40 g	31,59 g	0,18 g	1,05 g	36,06 g	0,21 g	0,67 g	22,86 g	9,00 g	0,37 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

