



Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Tejeskávét, Vaj, Croissant sajtos	Hideg tej, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Forralt tej, Mogyorókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldtea, Edami sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	
		Energia: 510,74 Kcal / 2 134,89 KJ	Energia: 387,51 Kcal / 1 619,79 KJ	Energia: 480,14 Kcal / 2 006,99 KJ	Energia: 337,04 Kcal / 1 408,83 KJ	Energia: 482,74 Kcal / 2 017,85 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		7,78 g 32,28 g 8,11 g	13,61 g 17,30 g 3,04 g	12,00 g 19,45 g 5,04 g	12,69 g 3,74 g 1,66 g	18,77 g 26,67 g 11,07 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
45,39 g 19,98 g 0,22 g	44,56 g 0,00 g 0,89 g	63,56 g 29,98 g 1,02 g	42,66 g 0,22 g 0,94 g	41,23 g 5,99 g 1,67 g			
Ebéd	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Sajtkrémleves, Levesgyöngy, Mexikói sertésragu 0,15, Párolt rizsköret, Narancs, Ásványvíz	Vajgaluska leves, Kelkáposzta főzelék, Főtt virsli, Linzerkarika, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Meggyleves, Sült csirkecomb, Párolt zöldség fél, Bulgur, Ásványvíz	Palócleves pulykahússal, Metélt tészta, Dejószórat, Mandarin, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Csontleves, Levestésztabetét cérnabetét, Húsgombóc sertés, Paradicsom mártás, Burgonya főtt fél, Alma, Félbarna kenyér, Ásványvíz	
		Energia: 1 113,97 Kcal / 4 656,39 KJ	Energia: 625,17 Kcal / 2 613,21 KJ	Energia: 637,34 Kcal / 2 664,08 KJ	Energia: 917,05 Kcal / 3 833,27 KJ	Energia: 845,45 Kcal / 3 533,98 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		39,55 g 56,49 g 19,91 g	19,72 g 25,95 g 6,38 g	32,88 g 17,65 g 3,92 g	24,72 g 24,76 g 2,79 g	24,15 g 23,94 g 5,50 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
108,75 g 0,00 g 4,87 g	80,52 g 0,12 g 2,73 g	88,57 g 10,29 g 2,37 g	146,38 g 26,09 g 6,16 g	130,94 g 30,09 g 5,29 g			





Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Csemege paprikás szalámi, Margarin, Kígyóborka, Zsemle	Tonhalkrém , Teljes kiórlésű kenyér , Újhagyma	Vaníliás túrókrém, Zsemle	Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Teljes kiórlésű kenyér , Paprika	Pizzás csiga										
		Energia: 467,23 Kcal / 1 953,02 KJ	Energia: 379,59 Kcal / 1 586,69 KJ	Energia: 205,23 Kcal / 857,86 KJ	Energia: 382,18 Kcal / 1 597,51 KJ	Energia: 66,32 Kcal / 277,22 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13,08 g	32,72 g	10,24 g	12,36 g	20,93 g	8,86 g	9,84 g	3,55 g	1,76 g	11,46 g	22,03 g	6,55 g	2,04 g	3,20 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,55 g	0,00 g	2,30 g	35,41 g	0,00 g	0,83 g	33,24 g	3,20 g	0,49 g	34,06 g	0,00 g	1,77 g	6,88 g	0,00 g	0,00 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

