



Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Hideg tej, Kockasajt , Zsemle, teljes kiőrlésű	Karamell , Briós	Citromos tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Póréhagyma	Forralt tej, Sárgabaracklekvár, Margarin, Zsemle	Gyümölcs tea, Diákcsemege Felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóborka
		Energia: 303,10 Kcal / 1 266,96 KJ	Energia: 287,48 Kcal / 1 201,67 KJ	Energia: 403,62 Kcal / 1 687,13 KJ	Energia: 392,62 Kcal / 1 641,15 KJ	Energia: 588,87 Kcal / 2 461,48 KJ
		Fehérje 12,78 g Zsír 8,78 g T.Zsírsvav 4,04 g	Fehérje 9,22 g Zsír 5,77 g T.Zsírsvav 2,70 g	Fehérje 9,88 g Zsír 10,73 g T.Zsírsvav 4,36 g	Fehérje 11,39 g Zsír 17,35 g T.Zsírsvav 5,43 g	Fehérje 15,61 g Zsír 29,99 g T.Zsírsvav 5,18 g
		Szénhidrát 42,28 g Cukor 0,00 g Só 1,22 g	Szénhidrát 49,72 g Cukor 23,52 g Só 0,55 g	Szénhidrát 66,26 g Cukor 29,98 g Só 0,75 g	Szénhidrát 47,60 g Cukor 8,15 g Só 0,96 g	Szénhidrát 63,52 g Cukor 29,98 g Só 1,64 g
Ebéd	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Tojásleves , Fejtett babfőzelék , Füstölt tarja , Túró rudi, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Sütőtökrém leves , Levesgyöngy, Bakonyi sertésragu, Párolt rizsköret , Mandarin , Ásványvíz	Sertésgulyás , Káposztás kocka, Körte, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Zöldségleves , Burgonya főzelék , Vagdalt sertés, Menü süti, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Korpagaluska leves , Milánói pulykaspagetti , Reszelt sajt, Narancs, Ásványvíz
		Energia: 700,19 Kcal / 2 926,79 KJ	Energia: 846,32 Kcal / 3 537,62 KJ	Energia: 895,20 Kcal / 3 741,94 KJ	Energia: 765,86 Kcal / 3 201,29 KJ	Energia: 733,13 Kcal / 3 064,48 KJ
		Fehérje 28,29 g Zsír 32,91 g T.Zsírsvav 11,84 g	Fehérje 22,58 g Zsír 32,85 g T.Zsírsvav 8,55 g	Fehérje 31,12 g Zsír 18,94 g T.Zsírsvav 4,37 g	Fehérje 21,85 g Zsír 35,40 g T.Zsírsvav 6,97 g	Fehérje 26,45 g Zsír 24,91 g T.Zsírsvav 6,80 g
		Szénhidrát 64,07 g Cukor 11,62 g Só 5,46 g	Szénhidrát 111,67 g Cukor 3,26 g Só 4,05 g	Szénhidrát 148,84 g Cukor 15,99 g Só 4,86 g	Szénhidrát 90,63 g Cukor 0,12 g Só 5,13 g	Szénhidrát 101,30 g Cukor 3,00 g Só 5,46 g





Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Csirkesonka EF EF, Margarin, Kígyóuborka, Félbarna kenyér	Zöldhagymás szendvicsskrém , Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Zsemle magos	Házi csirkemájaskrém, Savanyú káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs joghurt, Kifli
		Energia: 324,78 Kcal / 1 357,58 Kj	Energia: 246,74 Kcal / 1 031,37 Kj	Energia: 348,98 Kcal / 1 458,74 Kj	Energia: 321,70 Kcal / 1 344,71 Kj	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,22 g 15,77 g 4,23 g	8,43 g 7,89 g 0,00 g	9,50 g 21,63 g 6,68 g	12,75 g 13,63 g 4,69 g	7,42 g 3,25 g 3,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,35 g 0,18 g 1,79 g	35,55 g 0,00 g 0,99 g	28,66 g 0,00 g 1,90 g	35,87 g 0,00 g 1,45 g	39,70 g 12,99 g 0,49 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

