



Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|------------------------|---|--|---|--|---|---|
| Tízórai | (00473) Iskolás gyermek XI 2 | Forralt tej, Túrós batyu | Gyümölcs tea, Csirkesonka EF EF, Vaj, Kukoricás kenyér | Citromos tea, Magyaros vajkrém, Császárszemle | Kakaó, Margarin, Kalács | Gyümölcs tea, Tonhalkrém , Félbarna kenyér, Paradicsom |
| | | Energia: 343,20 Kcal / 1 434,58 Kj | Energia: 436,53 Kcal / 1 824,70 Kj | Energia: 348,25 Kcal / 1 455,69 Kj | Energia: 573,89 Kcal / 2 398,86 Kj | Energia: 489,59 Kcal / 2 046,49 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 15,20 g 3,00 g 1,63 g | 11,04 g 15,44 g 7,22 g | 4,89 g 11,41 g 0,00 g | 13,09 g 23,29 g 8,04 g | 12,14 g 21,00 g 8,94 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 51,30 g 0,00 g 0,57 g | 62,69 g 29,98 g 1,84 g | 56,63 g 29,98 g 0,01 g | 77,67 g 34,17 g 0,43 g | 61,55 g 30,16 g 0,88 g | | |
| | | | | | | |
| Ebéd | (00473) Iskolás gyermek XI 2 | Daragaluska leves , Sült debreceni , Sárgaborsó főzelék, Félbarna kenyér, Banán 1 db, Ásványvíz | Köménymaglevés, Kölesgolyó, Rántott tonhal, Párolt rizsköret , Csíki mártás, Ásványvíz | Zöldbableves , Sertés pörkölt, Tészta köret , Csalamádé, Ásványvíz | Rizsleves, Vagdalt sertés, Tökfőzelék tejfölös, Félbarna kenyér, Alma, Ásványvíz | Sárgabarackleves, Rántott csirkemell , Petrezselymes burgonya , Káposztasaláta, Ásványvíz |
| | | Energia: 840,97 Kcal / 3 515,25 Kj | Energia: 937,91 Kcal / 3 920,46 Kj | Energia: 751,89 Kcal / 3 142,90 Kj | Energia: 666,58 Kcal / 2 786,30 Kj | Energia: 1 003,28 Kcal / 4 193,71 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 33,92 g 32,29 g 8,73 g | 24,36 g 43,68 g 5,50 g | 28,08 g 27,75 g 6,38 g | 19,23 g 30,33 g 6,57 g | 32,10 g 55,79 g 7,17 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 103,87 g 0,12 g 1,82 g | 110,04 g 3,02 g 3,69 g | 95,78 g 1,32 g 5,21 g | 78,26 g 3,12 g 3,11 g | 91,24 g 6,69 g 6,82 g | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|---|---|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|----------------------------------|--------|----------|
| Uzsonna | (00473) Iskolás gyermek XI 2 | Zöldséges felvágott , Margarin, Burgonyás kenyér, Kígyóuborka | | | Vaníliás túrókrém, Teljes kiórlésű kifli | | | Trappista sajt, Margarin, Burgonyás kenyér, Lilahagyma | | | Padlizsán krém , Zsemle, teljes kiórlésű , Paprika | | | Gyümölcs joghurt, Kifli | | |
| | | Energia: 397,49 Kcal / 1 661,51 KJ | | | Energia: 197,09 Kcal / 823,84 KJ | | | Energia: 449,35 Kcal / 1 878,28 KJ | | | Energia: 253,55 Kcal / 1 059,84 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 |
| | | 11,40 g | 24,73 g | 3,80 g | 10,81 g | 5,80 g | 3,25 g | 17,78 g | 26,37 g | 10,94 g | 6,60 g | 9,75 g | 4,23 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 |
| 30,87 g | 0,00 g | 0,22 g | 25,19 g | 3,20 g | 0,51 g | 34,81 g | 0,00 g | 0,69 g | 34,44 g | 0,21 g | 0,55 g | 39,70 g | 12,99 g | 0,49 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

