



Heti étlap 2021.03.08. - 2021.03.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Citromos tea, Pulykasonka , Margarin, Burgonyás kenyér	Tejeskávé, Croissant sajtos	Gyümölcs tea, Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom	Forralt tej, Zöldségkrém, Kukoricás kenyér	Gyümölcs tea, Párizsi glutén- és szója mentes, Margarin, Félbarna kenyér, Kígyóborka										
		Energia: 446,12 Kcal / 1 864,78 KJ	Energia: 383,65 Kcal / 1 603,66 KJ	Energia: 418,29 Kcal / 1 748,45 KJ	Energia: 308,68 Kcal / 1 290,28 KJ	Energia: 486,96 Kcal / 2 035,49 KJ										
		Fehérje 12,90 g	Zsír 16,20 g	T.Zsír sav 4,17 g	Fehérje 7,72 g	Zsír 18,28 g	T.Zsír sav 1,34 g	Fehérje 12,92 g	Zsír 11,78 g	T.Zsír sav 5,08 g	Fehérje 13,23 g	Zsír 9,65 g	T.Zsír sav 4,79 g	Fehérje 11,18 g	Zsír 21,93 g	T.Zsír sav 6,61 g
		Szénhidrát 61,69 g	Cukor 29,98 g	Só 1,05 g	Szénhidrát 45,33 g	Cukor 19,98 g	Só 0,22 g	Szénhidrát 64,51 g	Cukor 29,98 g	Só 1,77 g	Szénhidrát 42,74 g	Cukor 0,00 g	Só 1,97 g	Szénhidrát 59,74 g	Cukor 30,16 g	Só 1,85 g
Ebéd	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Tarhonyaleves burgonyás , Székelykáposzta , Félbarna kenyér, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz	Karatlábéleves , Bolognai penne, Reszelt sajt, Alma, Ásványvíz	Tárkonyos raguleves , Piskótakocka , Csokiöntet, Körte, Ásványvíz	Almaleves fahéjas, Sült csirkecomb , Kukoricás rizs , Mandarin , Ásványvíz	Csontleves , Levestésztabletét cérnámetélt, Pincepörkölt sertéshússal, Csemege uborka, Ásványvíz										
		Energia: 628,16 Kcal / 2 625,71 KJ	Energia: 701,16 Kcal / 2 930,85 KJ	Energia: 919,71 Kcal / 3 844,39 KJ	Energia: 869,71 Kcal / 3 635,39 KJ	Energia: 541,25 Kcal / 2 262,43 KJ										
		Fehérje 22,15 g	Zsír 25,46 g	T.Zsír sav 5,18 g	Fehérje 30,64 g	Zsír 21,27 g	T.Zsír sav 6,17 g	Fehérje 21,74 g	Zsír 35,80 g	T.Zsír sav 6,91 g	Fehérje 51,68 g	Zsír 23,59 g	T.Zsír sav 5,02 g	Fehérje 19,68 g	Zsír 23,58 g	T.Zsír sav 5,91 g
		Szénhidrát 73,59 g	Cukor 4,78 g	Só 4,23 g	Szénhidrát 95,29 g	Cukor 3,00 g	Só 5,56 g	Szénhidrát 123,21 g	Cukor 20,48 g	Só 3,20 g	Szénhidrát 112,02 g	Cukor 19,98 g	Só 3,65 g	Szénhidrát 60,33 g	Cukor 0,44 g	Só 5,97 g





Heti étlap 2021.03.08. - 2021.03.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Edami sajt, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű, Paprika	Sült szárnyashúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Csemege paprikás szalámi, Margarin, Zsemle	Kockasajt, sonkás, Teljes kiőrlésű kifli	Kakaós csiga										
		Energia: 437,87 Kcal / 1 830,30 KJ	Energia: 263,91 Kcal / 1 103,14 KJ	Energia: 461,35 Kcal / 1 928,44 KJ	Energia: 188,71 Kcal / 788,81 KJ	Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,84 g	26,29 g	11,05 g	13,12 g	6,28 g	1,24 g	12,58 g	32,67 g	10,24 g	9,01 g	7,60 g	4,46 g	3,80 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32,96 g	0,00 g	1,54 g	38,36 g	0,00 g	1,21 g	28,70 g	0,00 g	2,28 g	20,85 g	0,00 g	1,06 g	30,90 g	0,00 g	0,00 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

