



Heti étlap 2021.03.15. - 2021.03.19.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Tízórai	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Karamell , Croissant magos	Gyümölcs tea, Olasz felvágott, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Forralt tej, Méz, Vaj, Kukoricás kenyér	Citromos tea, Zöldfűszeres vajkrém, Burgonyás kenyér, Kígyóborka								
		Energia: 341,47 Kcal / 1 427,34 Kj	Energia: 395,72 Kcal / 1 654,11 Kj	Energia: 423,34 Kcal / 1 769,56 Kj	Energia: 394,64 Kcal / 1 649,60 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,71 g	11,80 g	1,38 g	10,60 g	26,70 g	8,38 g	12,60 g	17,60 g	8,58 g	7,31 g	13,13 g	5,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,78 g	17,98 g	0,63 g	60,97 g	29,98 g	2,42 g	53,59 g	12,15 g	1,47 g	61,38 g	29,98 g	0,02 g		
Ebéd	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Kelkáposztaleves sertésvirslivel, Metélt tészta, Mákszórás, Ásványvíz, Banán 1 db	Zellerkrémleves , Zsemlekocka, Vadas sertéstokány, Spagetti , Alma, Ásványvíz	Paradicsom leves betűtésztaival, Rántott csirkemell , Petrezselymes burgonya , Céklasaláta, Ásványvíz	Betyárleves , Bácskai rizseshús , Csalamádé, Ásványvíz								
		Energia: 970,20 Kcal / 4 055,44 Kj	Energia: 904,38 Kcal / 3 780,31 Kj	Energia: 1 173,18 Kcal / 4 903,89 Kj	Energia: 744,36 Kcal / 3 111,42 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,02 g	29,79 g	7,12 g	28,39 g	34,43 g	8,99 g	35,11 g	57,65 g	6,33 g	24,70 g	30,27 g	8,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
148,46 g	24,98 g	7,34 g	118,37 g	7,99 g	5,35 g	125,93 g	25,57 g	7,57 g	91,24 g	0,88 g	3,44 g		





Heti étlap 2021.03.15. - 2021.03.19.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Uzsonna	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Házi körözött, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika	Főtt tojás, Vaj, Lilahagyma, Burgonyás kenyér	Pulykasonka , Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom	Ízes leveles táska								
		Energia: 169,40 Kcal / 708,09 Kj	Energia: 366,67 Kcal / 1 532,68 Kj	Energia: 342,25 Kcal / 1 430,61 Kj	Energia: 392,34 Kcal / 1 639,98 Kj								
		Fehérje 8,05 g	Zsír 2,20 g	T.Zsírsv 0,88 g	Fehérje 12,12 g	Zsír 19,93 g	T.Zsírsv 8,01 g	Fehérje 13,40 g	Zsír 15,82 g	T.Zsírsv 4,19 g	Fehérje 4,40 g	Zsír 0,00 g	T.Zsírsv 0,00 g
		Szénhidrát 29,13 g	Cukor 0,00 g	Só 0,85 g	Szénhidrát 34,39 g	Cukor 0,00 g	Só 0,15 g	Szénhidrát 36,16 g	Cukor 0,00 g	Só 1,72 g	Szénhidrát 37,66 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

