



Heti étlap 2021.03.22. - 2021.03.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Gyümölcs tea, Csemege szalámi, Margarin, Burgonyás kenyér	Forralt tej, Vaj, Molnárka	Gyümölcs tea, Sonka glutén- és szója mentes, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű, Kígyóborka	Kakaó, Vaj, Kalács	Citromos tea, Sajtos párizsi, Margarin, Kukoricás kenyér, Paradicsom										
		Energia: 599,57 Kcal / 2 506,20 KJ	Energia: 255,93 Kcal / 1 069,79 KJ	Energia: 459,02 Kcal / 1 918,70 KJ	Energia: 573,89 Kcal / 2 398,86 KJ	Energia: 502,32 Kcal / 2 099,70 KJ										
		Fehérje 13,94 g	Zsír 33,40 g	T.Zsírsv 10,24 g	Fehérje 7,36 g	Zsír 19,15 g	T.Zsírsv 9,60 g	Fehérje 12,42 g	Zsír 17,63 g	T.Zsírsv 3,80 g	Fehérje 13,11 g	Zsír 23,29 g	T.Zsírsv 11,01 g	Fehérje 11,14 g	Zsír 22,06 g	T.Zsírsv 6,20 g
		Szénhidrát 60,13 g	Cukor 29,98 g	Só 0,20 g	Szénhidrát 45,06 g	Cukor 3,30 g	Só 0,30 g	Szénhidrát 61,70 g	Cukor 29,98 g	Só 1,88 g	Szénhidrát 77,65 g	Cukor 34,17 g	Só 0,23 g	Szénhidrát 64,17 g	Cukor 29,98 g	Só 2,10 g
Ebéd	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Zöldségleves, Lencsefőzelék, Fűszeres aprópecsenye, Félbarna kenyér, Alma, Ásványvíz	Legényfogó leves pulykahússal, Metélt tészta, Mákszórás, Banán 1 db, Ásványvíz	Dubarry krémleves, Zsemlekocka, Temesvári csirkeragu, Párolt rizsköret, Narancs, Ásványvíz	Vegyes gyümölcsleves, Rántott tonhal, Burgonyapüré, Céklasaláta, Ásványvíz	Erőleves, Levestésztabetét cérnabetélt, Sertéssült, Paradicsomos káposzta, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz										
		Energia: 666,97 Kcal / 2 787,93 KJ	Energia: 954,69 Kcal / 3 990,60 KJ	Energia: 739,28 Kcal / 3 090,19 KJ	Energia: 871,87 Kcal / 3 644,42 KJ	Energia: 462,71 Kcal / 1 934,13 KJ										
		Fehérje 26,83 g	Zsír 15,68 g	T.Zsírsv 3,10 g	Fehérje 29,64 g	Zsír 24,95 g	T.Zsírsv 5,71 g	Fehérje 29,77 g	Zsír 18,27 g	T.Zsírsv 3,50 g	Fehérje 25,12 g	Zsír 32,46 g	T.Zsírsv 4,15 g	Fehérje 20,15 g	Zsír 17,14 g	T.Zsírsv 3,76 g
		Szénhidrát 100,33 g	Cukor 4,12 g	Só 3,76 g	Szénhidrát 156,12 g	Cukor 24,98 g	Só 5,58 g	Szénhidrát 109,19 g	Cukor 0,35 g	Só 3,65 g	Szénhidrát 117,55 g	Cukor 25,57 g	Só 2,92 g	Szénhidrát 60,78 g	Cukor 23,98 g	Só 4,03 g





Heti étlap 2021.03.22. - 2021.03.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Gouda sajt, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű, Újhagyma			Kolbászkрем, Zsemle, Paprika			Kajsziparack lekvár, Margarin, Burgonyás kenyér			Padlizsán krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek			Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli		
		Energia: 433,02 Kcal / 1 810,02 KJ			Energia: 276,76 Kcal / 1 156,86 KJ			Energia: 320,20 Kcal / 1 338,44 KJ			Energia: 265,83 Kcal / 1 111,17 KJ			Energia: 211,47 Kcal / 883,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,74 g	25,65 g	10,94 g	7,90 g	13,60 g	5,91 g	6,16 g	15,08 g	3,80 g	7,77 g	9,89 g	4,23 g	8,39 g	5,50 g	4,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,69 g	0,00 g	1,73 g	30,43 g	0,00 g	0,88 g	39,70 g	8,15 g	0,21 g	36,01 g	0,21 g	0,77 g	31,65 g	12,99 g	0,99 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

