

Heti étlap 2021.03.29. - 2021.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Gyümölcs tea, Diákcsemege Felvágott, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű, Kígyóuborka	Kakaó, Croissant	Sült szárnyashúskrém, Citromos tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tejeskávé, Edami sajt, Margarin, Félbarna kenyér, Kaliforniai paprika
		Energia: 423,10 Kcal / 1 768,56 KJ	Energia: 414,96 Kcal / 1 734,53 KJ	Energia: 345,13 Kcal / 1 442,64 KJ	Energia: 464,60 Kcal / 1 942,03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,91 g 15,08 g 2,59 g	10,18 g 12,48 g 1,64 g	11,81 g 6,19 g 1,25 g	19,09 g 18,89 g 8,73 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
61,42 g 29,98 g 1,03 g	63,88 g 31,47 g 0,43 g	60,00 g 29,98 g 1,09 g	53,77 g 20,13 g 1,52 g		
Ebéd	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Lebbencsleves, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejfölös, Alma, Ásványvíz	Vegyes gyümölcskrémleves, Kukoricás pulykatokány, Párolt rizsköret, Narancs, Ásványvíz	Bakonyi betyárleves pulykahússal, Gránátos kocka, Csemege uborka, Ásványvíz	Zöldbabfőzelék, Vajgaluska leves, Fűszeres aprópecsenye, Ischler, Ásványvíz
		Energia: 672,43 Kcal / 2 810,76 KJ	Energia: 724,56 Kcal / 3 028,66 KJ	Energia: 633,85 Kcal / 2 649,49 KJ	Energia: 541,55 Kcal / 2 263,68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,35 g 34,18 g 7,89 g	21,51 g 14,55 g 3,56 g	28,28 g 16,07 g 3,48 g	9,18 g 26,92 g 3,92 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
63,29 g 4,67 g 4,37 g	124,38 g 19,98 g 4,27 g	93,31 g 0,00 g 6,46 g	76,19 g 3,00 g 2,25 g		



Heti étlap 2021.03.29. - 2021.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
Uzsonna	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Mogyorókrém mini, Kifli	Tavaszi felvágott, Vaj, Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű	Puding csokis, Háztartási keksz	Pizzás csiga								
		Energia: 190,16 Kcal / 794,87 KJ	Energia: 259,84 Kcal / 1 086,13 KJ	Energia: 305,46 Kcal / 1 276,82 KJ	Energia: 66,32 Kcal / 277,22 KJ								
		Fehérje 5,35 g	Zsír 3,45 g	T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 7,54 g	Zsír 10,36 g	T.Zsírsv 4,49 g	Fehérje 7,92 g	Zsír 7,62 g	T.Zsírsv 0,79 g	Fehérje 2,04 g	Zsír 3,20 g	T.Zsírsv 0,00 g
		Szénhidrát 34,20 g	Cukor 4,80 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 33,71 g	Cukor 0,00 g	Só 1,00 g	Szénhidrát 50,80 g	Cukor 7,40 g	Só 0,39 g	Szénhidrát 6,88 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

