



## Heti étlap 2021.04.05. - 2021.04.09.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>Tízórai</b>	<b>(00473) Iskolás gyermek XI 2</b>	Gyümölcs tea, Olasz felvágott, Margarin, Félbarna kenyér	Forralt tej, Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Csirkesonka EF EF, Margarin, Zsemle	Tejeskávét, Vajkrém, Kukoricás kenyér, Paradicsom								
		Energia: 395,79 Kcal / 1 654,40 KJ	Energia: 451,98 Kcal / 1 889,28 KJ	Energia: 429,00 Kcal / 1 793,22 KJ	Energia: 437,16 Kcal / 1 827,33 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,40 g	26,92 g	8,44 g	17,28 g	24,88 g	8,24 g	11,54 g	15,47 g	4,17 g	12,60 g	15,18 g	7,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,93 g	30,16 g	2,60 g	38,90 g	0,18 g	2,10 g	60,25 g	29,98 g	1,53 g	62,41 g	19,98 g	1,44 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00473) Iskolás gyermek XI 2</b>	Tojásleves, Füstölt tarja, Szárazbabfőzelék, Túrórudi, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Zellerleves, Lecsós ragu, Natúr sertésborda, Tarhonya köret, Ásványvíz	Erőleves, Levestésztabetét cénnamelett, Lucskos káposztafőzelék, Félbarna kenyér, Alma, Ásványvíz	Őszibarackleves, Rántott halrudacska, Petrezselymes rizs, Majonéz, Banán 1 db, Ásványvíz								
		Energia: 841,01 Kcal / 3 515,42 KJ	Energia: 635,52 Kcal / 2 656,47 KJ	Energia: 569,82 Kcal / 2 381,85 KJ	Energia: 993,09 Kcal / 4 151,12 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,17 g	41,23 g	14,64 g	31,61 g	21,52 g	3,71 g	18,41 g	28,28 g	6,37 g	23,79 g	41,89 g	4,67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,38 g	10,62 g	5,86 g	77,81 g	1,32 g	5,45 g	58,52 g	0,12 g	4,26 g	148,92 g	11,71 g	3,29 g		





Heti étlap 2021.04.05. - 2021.04.09.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00473) Iskolás gyermek XI 2</b>	Sajt, lapka, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika	Házi körözött, Teljes kiőrlésű kenyér , Lilahagyma	Szárnyashúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika	Gyümölcs joghurt, Kifli
		Energia: 327,29 Kcal / 1 368,07 KJ	Energia: 293,73 Kcal / 1 227,79 KJ	Energia: 313,07 Kcal / 1 308,63 KJ	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv
		9,52 g      17,58 g      3,86 g	7,41 g      12,65 g      5,80 g	12,29 g      13,92 g      5,45 g	7,42 g      3,25 g      3,13 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
31,62 g      0,18 g      1,12 g	37,15 g      0,00 g      0,67 g	34,29 g      0,00 g      0,71 g	39,70 g      12,99 g      0,49 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezési osztályvezet

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

