



Heti étlap 2021.04.12. - 2021.04.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00473) Iskolás gyermek XI 2</b>	Hideg tej, Croissant magos	Gyümölcs tea, Zöldhagymás szendvicsskrém , Zsemle, teljes kiőrlésű , Paradicsom	Forralt tej, Ízes leveles táska	Citromos tea, Diákcsemege Felvágott, Margarin, Zsemle, Paprika	Kakaó, Briós
		Energia: 311,57 Kcal / 1 302,36 KJ	Energia: 326,49 Kcal / 1 364,73 KJ	Energia: 484,34 Kcal / 2 024,54 KJ	Energia: 414,52 Kcal / 1 732,69 KJ	Energia: 341,92 Kcal / 1 429,23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10,90 g 14,85 g 3,04 g	6,56 g 5,20 g 0,01 g	11,00 g 3,00 g 1,63 g	9,59 g 15,11 g 2,59 g	9,59 g 6,20 g 2,96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32,90 g 0,00 g 0,62 g	63,07 g 29,98 g 0,76 g	47,66 g 0,00 g 0,27 g	59,53 g 29,98 g 0,96 g	61,92 g 35,51 g 0,55 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00473) Iskolás gyermek XI 2</b>	Sertésgulyás , Tejbedara , Kakaósórat , Alma, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Tavaszi zöldségleves , Főtt tojás, Parajmártás, Burgonya főtt fél, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz	Sajtkrémleves, Piritott kiskocka, Tarhonyáshús , Céklasaláta, Ásványvíz	Zöldbableves , Milánói pulykaspagetti , Reszelt sajt, Banán 1 db, Ásványvíz	Csontleves , Levestésztabletét cérnametélt, Serpényősburgonya virslivel, Csemege uborka, Ásványvíz
		Energia: 795,09 Kcal / 3 323,48 KJ	Energia: 445,27 Kcal / 1 861,23 KJ	Energia: 891,47 Kcal / 3 726,34 KJ	Energia: 756,79 Kcal / 3 163,38 KJ	Energia: 582,02 Kcal / 2 432,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26,88 g 18,53 g 6,05 g	16,23 g 16,58 g 2,49 g	34,15 g 42,23 g 14,60 g	27,14 g 19,86 g 5,47 g	18,23 g 27,63 g 6,66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
129,61 g 39,60 g 2,23 g	57,40 g 4,00 g 4,47 g	92,48 g 6,47 g 5,48 g	113,91 g 3,00 g 5,02 g	63,06 g 0,35 g 4,95 g		





### Heti étlap 2021.04.12. - 2021.04.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00473) Iskolás gyermek XI 2</b>	Sajtos párizsi, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű, Kígyóuborka			Zala felvágott, Vaj, Kukoricás kenyér			Csirkemájkrém, Zsemle, Retek			Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli		
		Energia: 258,60 Kcal / 1 080,95 KJ			Energia: 226,42 Kcal / 946,44 KJ			Energia: 194,35 Kcal / 812,38 KJ			Energia: 237,42 Kcal / 992,42 KJ			Energia: 163,46 Kcal / 683,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,76 g	11,09 g	3,00 g	8,03 g	9,60 g	4,41 g	8,54 g	3,98 g	1,42 g	7,77 g	10,48 g	4,36 g	6,57 g	5,40 g	2,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,69 g	0,00 g	1,00 g	26,68 g	0,00 g	1,40 g	30,65 g	0,00 g	0,80 g	27,72 g	0,00 g	0,63 g	21,35 g	0,00 g	0,96 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezési osztályvezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

