



Heti étlap 2021.04.26. - 2021.04.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Gyümölcs tea, Csemege paprikás szalámi, Margarin, Burgonyás kenyér	Citromos tea, Tonhalkrém , Félbarna kenyér, Paprika	Kakaó, Molnárka	Gyümölcs tea, Szendvicssonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Hideg tej, Margarin, Kalács										
		Energia: 599,57 Kcal / 2 506,20 KJ	Energia: 488,44 Kcal / 2 041,68 KJ	Energia: 241,75 Kcal / 1 010,52 KJ	Energia: 408,19 Kcal / 1 706,23 KJ	Energia: 489,55 Kcal / 2 046,32 KJ										
		Fehérje 13,94 g	Zsír 33,40 g	T.Zsír 10,24 g	Fehérje 12,24 g	Zsír 21,05 g	T.Zsír 8,92 g	Fehérje 6,68 g	Zsír 5,13 g	T.Zsír 2,84 g	Fehérje 14,98 g	Zsír 15,16 g	T.Zsír 4,01 g	Fehérje 13,91 g	Zsír 25,91 g	T.Zsír 9,44 g
		Szénhidrát 60,13 g	Cukor 29,98 g	Só 1,80 g	Szénhidrát 61,05 g	Cukor 30,16 g	Só 0,87 g	Szénhidrát 73,68 g	Cukor 33,27 g	Só 0,26 g	Szénhidrát 65,27 g	Cukor 29,98 g	Só 1,78 g	Szénhidrát 49,59 g	Cukor 4,20 g	Só 0,42 g
Ebéd	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Zöldbableves , Sertés sült , Lecsós ragu, Bulgur , Alma, Ásványvíz	Erőleves , Levestésztabetét cérnametélt, Sertéspörkölt , Paradicsomos káposzta , Menü süti, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Húsgaluska leves, Főtt tojás, Parajmártás, Burgonya főtt fél, Banán 1 db, Ásványvíz	Fahéjas szilvaleves , Serpenyősburgonya virslivel, Csemege uborka, Ásványvíz	Brokkolikrémleves , Levesgyöngy, Rizseshús pulyka, Céklasaláta, Ásványvíz										
		Energia: 731,80 Kcal / 3 058,92 KJ	Energia: 763,05 Kcal / 3 189,55 KJ	Energia: 642,98 Kcal / 2 687,66 KJ	Energia: 621,38 Kcal / 2 597,37 KJ	Energia: 686,41 Kcal / 2 869,19 KJ										
		Fehérje 30,07 g	Zsír 19,35 g	T.Zsír 3,09 g	Fehérje 23,51 g	Zsír 32,45 g	T.Zsír 7,13 g	Fehérje 21,76 g	Zsír 18,90 g	T.Zsír 5,14 g	Fehérje 18,30 g	Zsír 27,76 g	T.Zsír 7,66 g	Fehérje 25,72 g	Zsír 20,12 g	T.Zsír 4,73 g
		Szénhidrát 111,72 g	Cukor 1,32 g	Só 6,80 g	Szénhidrát 96,15 g	Cukor 21,42 g	Só 4,12 g	Szénhidrát 99,70 g	Cukor 0,00 g	Só 4,51 g	Szénhidrát 71,38 g	Cukor 6,84 g	Só 4,16 g	Szénhidrát 99,37 g	Cukor 6,12 g	Só 7,21 g





Heti étlap 2021.04.26. - 2021.04.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Trappista sajt, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű, Sárgarépa			Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Burgonyás kenyér			Pecsenyezsír, Teljes kiőrlésű kifli, Lilahagyma			Sajtkrém, Zsemle, Paradicsom			Gyümölcs joghurt, Kifli		
		Energia: 443,48 Kcal / 1 853,75 KJ			Energia: 366,10 Kcal / 1 530,30 KJ			Energia: 404,65 Kcal / 1 691,44 KJ			Energia: 261,04 Kcal / 1 091,15 KJ			Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16,80 g	25,72 g	10,96 g	10,86 g	22,36 g	6,55 g	6,49 g	29,59 g	12,29 g	6,85 g	12,00 g	6,89 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,55 g	0,00 g	1,38 g	30,10 g	0,00 g	1,11 g	25,50 g	0,00 g	1,00 g	31,10 g	0,00 g	0,67 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

