



Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00473) Iskolás gyermek XI 2</b>	Hideg tej, Szárnyashúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Vaj, Molnárika	Citromos tea, Brokkolikrém, Félbarna kenyér	Hideg tej, Kakaós csiga	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 471,60 Kcal / 1 971,29 Kj	Energia: 368,84 Kcal / 1 541,75 Kj	Energia: 347,01 Kcal / 1 450,50 Kj	Energia: 377,75 Kcal / 1 579,00 Kj	Energia: 396,13 Kcal / 1 655,82 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,36 g 23,76 g 10,31 g	6,74 g 19,13 g 9,61 g	6,71 g 8,62 g 3,93 g	10,60 g 5,60 g 3,04 g	9,28 g 10,68 g 4,38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,52 g 0,00 g 0,95 g	73,74 g 33,27 g 0,26 g	59,34 g 30,16 g 1,71 g	41,50 g 0,00 g 0,22 g	65,11 g 29,98 g 0,75 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00473) Iskolás gyermek XI 2</b>	Tojásleves, Tarhonyáshús, Céklasaláta, Ásványvíz	Meggye leves, Zöldborsós csirkemáj, Párolt rizsköret, Alma, Ásványvíz	Reszelt tésztaleves, Csirkemell pörkölt, Tökfőzelék tejfölös, Félbarna kenyér, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz	Erőleves, Levestészabetét cérnametélt, Rántott sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta, Ásványvíz	Babgulyás sertéshússal, Fodros nagykocka, Tejföl, Tehéntúró, Alma, Ásványvíz
		Energia: 744,28 Kcal / 3 111,09 Kj	Energia: 683,06 Kcal / 2 855,19 Kj	Energia: 546,74 Kcal / 2 285,37 Kj	Energia: 987,09 Kcal / 4 126,04 Kj	Energia: 817,12 Kcal / 3 415,56 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,15 g 29,86 g 7,14 g	25,70 g 13,81 g 3,17 g	24,61 g 18,77 g 3,57 g	34,69 g 48,72 g 8,05 g	36,18 g 29,92 g 7,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
88,69 g 6,47 g 6,66 g	112,29 g 11,39 g 3,55 g	72,73 g 8,44 g 1,84 g	105,50 g 0,00 g 8,34 g	99,30 g 0,25 g 2,85 g		





### Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00473) Iskolás gyermek XI 2</b>	Diákcsemege Felvágott, Zsemle, Savanyú káposzta, Margarin			Magyaros vajkrém, Korpás zsemle , Paprika			Csirkesonka EF EF, Margarin, 70 %-os, Kifli , Kígyóborka			Zöldhagymás szendvicskrém , Zsemle, teljes kiőrlésű , Retek			Croissant sajtos		
		Energia: 448,44 Kcal / 1 874,48 Kj			Energia: 253,34 Kcal / 1 058,96 Kj			Energia: 313,78 Kcal / 1 311,60 Kj			Energia: 234,08 Kcal / 978,45 Kj			Energia: 226,56 Kcal / 947,02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,30 g	29,79 g	5,23 g	6,05 g	11,60 g	0,00 g	12,04 g	15,52 g	4,17 g	7,64 g	7,59 g	0,00 g	2,25 g	15,80 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,48 g	0,00 g	1,88 g	31,56 g	0,00 g	0,76 g	31,11 g	0,00 g	1,07 g	33,88 g	0,00 g	0,97 g	16,90 g	0,00 g	0,00 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezési osztályvezet

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

