

Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00473) Iskolás gyermek XI 2</b>	Erdei gyümölcsstea, Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom	Hideg tej, Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Citromos tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Vaníliás túrókrém	Karamell , Vaj, Császárzsemle	Erdei gyümölcsstea, Sertéspárizsi, Margarin, Félbarna kenyér, Retek
		Energia: 338,60 Kcal / 1 415,35 KJ	Energia: 415,76 Kcal / 1 737,88 KJ	Energia: 349,73 Kcal / 1 461,87 KJ	Energia: 397,77 Kcal / 1 662,68 KJ	Energia: 415,71 Kcal / 1 737,67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,94 g 11,79 g 5,08 g	12,58 g 17,60 g 5,49 g	11,20 g 3,80 g 1,76 g	9,81 g 16,86 g 8,15 g	11,45 g 22,24 g 6,10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44,67 g 9,99 g 1,77 g	50,97 g 12,33 g 1,19 g	67,13 g 33,18 g 0,67 g	51,62 g 17,98 g 0,23 g	41,14 g 10,17 g 1,46 g		
	 	 	 	 	   	
<b>Ebéd</b>	<b>(00473) Iskolás gyermek XI 2</b>	Fahéjas szilvaleves , Sült csirkecomb , Párolt rizsköret , Csemege uborka, Ásványvíz	Daragaluska leves , Sült virsli, Zöldbabfőzelék, Félbarna kenyér, Banán 1 db, Ásványvíz	Tejszínes póréahagymakrém leves , Pírtott kiskarika tészta , Pincepörkölt sertéshúsból, Csalamádé, Ásványvíz	Sertésgulyás , Káposztás kocka, Alma, Ásványvíz	Paradicsom leves betűtésztaival, Sajtos csirkemell , Bulgur , Kiwi, Ásványvíz
		Energia: 690,22 Kcal / 2 885,12 KJ	Energia: 658,78 Kcal / 2 753,70 KJ	Energia: 589,32 Kcal / 2 463,36 KJ	Energia: 798,53 Kcal / 3 337,86 KJ	Energia: 871,27 Kcal / 3 641,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		44,63 g 17,89 g 4,22 g	20,47 g 25,90 g 8,73 g	21,74 g 22,85 g 6,61 g	29,20 g 21,15 g 5,18 g	40,15 g 23,88 g 6,91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
86,43 g 6,49 g 4,47 g	88,51 g 1,12 g 3,31 g	71,56 g 0,44 g 2,12 g	121,71 g 15,87 g 4,41 g	126,39 g 19,98 g 4,96 g		
   	   	   	   	   		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00473) Iskolás gyermek XI 2</b>	Sajtkrém, Szezámagos zsemle	Szendvicssonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Kockasajt , Kifli	Tonhalkrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Lilahagyma	Gyümölcs joghurt, Kifli, rozsos
		Energia: 267,99 Kcal / 1 120,20 KJ	Energia: 292,97 Kcal / 1 224,61 KJ	Energia: 171,60 Kcal / 717,29 KJ	Energia: 389,73 Kcal / 1 629,07 KJ	Energia: 211,47 Kcal / 883,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,85 g 14,85 g 7,01 g	15,48 g 15,21 g 4,01 g	5,60 g 3,15 g 1,00 g	12,42 g 20,95 g 8,86 g	8,39 g 5,50 g 4,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,40 g 0,00 g 0,93 g	36,13 g 0,00 g 1,80 g	29,40 g 0,00 g 0,46 g	37,37 g 0,00 g 0,82 g	31,65 g 12,99 g 1,25 g		





### Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	(00473) Iskolás gyermek XI 2					

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezési osztályvezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

