



Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Hideg tej, Trappista sajt, Vaj, Fehér kenyér	Gyümölcs tea, Padlizsán krém , Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom	Kakaó, Margarin, Kalács	Citromos tea, Főtt tojás, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér	Erdei gyümölcsstea, Csemege szalámi, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika
		Energia: 553,88 Kcal / 2 315,22 KJ	Energia: 388,27 Kcal / 1 622,97 KJ	Energia: 573,89 Kcal / 2 398,86 KJ	Energia: 474,26 Kcal / 1 982,41 KJ	Energia: 523,56 Kcal / 2 188,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		23,94 g 31,32 g 16,95 g	7,48 g 9,92 g 4,25 g	13,09 g 23,29 g 8,04 g	11,52 g 19,40 g 8,01 g	14,38 g 33,08 g 10,30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,40 g 0,00 g 1,36 g	66,55 g 30,19 g 0,68 g	77,67 g 34,17 g 0,43 g	62,69 g 29,98 g 0,80 g	40,59 g 10,17 g 0,92 g		
Ebéd	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Alföldi tésztaleves, Húsgombóc sertés, Kapormártás , Burgonya főtt fél, Alma, Ásványvíz	Daragaluska leves , Sült virslis, Brokkolifőzelék , Körte, Ásványvíz	Gyümölcsleves, Bakonyi sertéstokány, Galuska köret, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz	Erőleves , kiskocka, Párolt sertéskaraj, Kelkáposzta főzelék , Körte, Ásványvíz	Radóci csorbaleves , Rizszeshús , Csalamádé, Ásványvíz
		Energia: 820,62 Kcal / 3 430,19 KJ	Energia: 484,54 Kcal / 2 025,38 KJ	Energia: 976,84 Kcal / 4 083,19 KJ	Energia: 475,00 Kcal / 1 985,50 KJ	Energia: 750,86 Kcal / 3 138,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		24,23 g 34,61 g 9,01 g	16,77 g 25,29 g 8,65 g	29,98 g 30,98 g 7,90 g	20,23 g 18,15 g 4,02 g	30,77 g 28,88 g 7,75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
101,66 g 10,43 g 5,86 g	52,42 g 0,00 g 3,09 g	142,07 g 34,53 g 4,22 g	61,70 g 0,00 g 5,52 g	91,27 g 1,76 g 6,84 g		





Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Pulykasonka , Margarin, Zsemle, Kígyóuborka			Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Házi körözött, Teljes kiőrlésű kenyér , Lilahagyma			Pecsenyezsír, Teljes kiőrlésű kenyér , Újhagyma			Hideg tej, Túrós batyu		
		Energia: 313,78 Kcal / 1 311,60 KJ			Energia: 372,38 Kcal / 1 556,55 KJ			Energia: 220,97 Kcal / 923,65 KJ			Energia: 426,05 Kcal / 1 780,89 KJ			Energia: 371,77 Kcal / 1 554,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,04 g	15,52 g	4,17 g	10,86 g	21,88 g	6,55 g	10,20 g	2,94 g	1,25 g	6,82 g	27,57 g	10,80 g	15,40 g	5,60 g	3,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,11 g	0,00 g	1,55 g	32,56 g	0,00 g	1,77 g	38,09 g	0,00 g	0,97 g	35,49 g	0,00 g	1,17 g	51,90 g	0,00 g	0,52 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

