

















Heti étlap 2021.05.24. - 2021.05.28.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Karamell , Briós	Citromos tea, Sajt, lapka, Margarin, Zsemle, Sárgarépa	Hideg tej, Magyaros vajkrém, Zsemle, Lilahagyma	Erdei gyümölcsstea, Tepertőkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Újhagyma
		Energia: 287,48 Kcal / 1 201,67 Kj	Energia: 447,70 Kcal / 1 871,39 Kj	Energia: 383,90 Kcal / 1 604,70 Kj	Energia: 480,24 Kcal / 2 007,40 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,22 g 5,77 g 2,70 g	8,34 g 17,28 g 3,82 g	12,85 g 17,10 g 3,04 g	7,85 g 28,90 g 11,33 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
49,72 g 23,52 g 0,55 g	63,92 g 29,98 g 1,04 g	44,81 g 0,00 g 0,72 g	44,74 g 9,99 g 0,68 g		
Ebéd	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Kelkáposztaleves sertésvirslivel, Metélt tészta, Mákszórás , Banán 1 db, Ásványvíz	Gombaleves , Egyben sült vagdalt isi, Burgonya főzelék , Menü süti, Ásványvíz	Zöldborsóleves , Csikós sertéstokány , Párolt rizsköret , Körte, Ásványvíz	Húsleves, kiskocka, Csirkés spenótos penne, Reszelt sajt, Ásványvíz
		Energia: 1 016,58 Kcal / 4 249,30 Kj	Energia: 687,82 Kcal / 2 875,09 Kj	Energia: 760,20 Kcal / 3 177,64 Kj	Energia: 608,49 Kcal / 2 543,49 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,52 g 33,79 g 8,65 g	22,45 g 33,34 g 6,76 g	22,83 g 28,61 g 6,87 g	33,08 g 18,20 g 6,36 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
148,50 g 24,98 g 7,64 g	72,33 g 0,44 g 4,86 g	100,40 g 0,44 g 3,89 g	81,64 g 0,00 g 5,12 g		
Uzsonna	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Csemege paprikás szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Sárgabaracklekvár, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér	Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Félbarna kenyér	Teljes kiőrlésű gyümölcsös párna
		Energia: 490,63 Kcal / 2 050,83 Kj	Energia: 324,02 Kcal / 1 354,40 Kj	Energia: 359,98 Kcal / 1 504,72 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv



Heti étlap 2021.05.24. - 2021.05.28.

	14,44 g	32,97 g	10,24 g	6,17 g	14,60 g	6,77 g	10,68 g	21,88 g	6,61 g	3,09 g	12,81 g	3,54 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Só
	33,45 g	0,00 g	2,48 g	41,48 g	8,15 g	0,67 g	28,90 g	0,18 g	1,83 g	22,86 g	9,00 g	0,37 g
	  	  	  	  	   							

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

