



Heti étlap 2021.05.31. - 2021.06.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Citromos tea, Tejfölös- túrókrém, Zsemle	Kakaó, Méz, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér	Hideg tej, Diákcsemege Felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Újhagyma	Gyümölcs tea, Csirkesonka EF EF, Félbarna kenyér, Kígyóuborka, Margarin	Citromos tea, Sonka krém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom
		Energia: 298,39 Kcal / 1 247,27 KJ	Energia: 545,67 Kcal / 2 280,90 KJ	Energia: 592,11 Kcal / 2 475,02 KJ	Energia: 445,88 Kcal / 1 863,78 KJ	Energia: 390,90 Kcal / 1 633,96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,55 g 3,05 g 1,50 g	12,49 g 17,73 g 8,49 g	22,45 g 35,57 g 8,22 g	13,22 g 15,77 g 4,23 g	10,50 g 9,04 g 3,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
59,69 g 29,98 g 0,59 g	83,79 g 42,12 g 0,90 g	45,47 g 0,00 g 1,86 g	61,34 g 30,16 g 1,79 g	66,28 g 29,98 g 2,04 g		
Ebéd	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Daragaluska leves , Paradicsomos káposzta , Párolt sertéskaraj, Alma, Ásványvíz	Csontleves , Levestésztabetét cérnametélt, Vadas sertésragu , Spagetti , Banán 1 db, Ásványvíz	Brokkolikrémleves , Levesgyöngy, Csirkeragu , Párolt rizsköret , Mongol saláta, Ásványvíz	Tárkonyos raguleves , Metélt tészta, Dejószórat, Alma, Ásványvíz	Meggyleves , Rántott tonhal, Petrezselymes burgonya , Csíki mártás, Ásványvíz
		Energia: 518,12 Kcal / 2 165,74 KJ	Energia: 941,25 Kcal / 3 934,43 KJ	Energia: 627,18 Kcal / 2 621,61 KJ	Energia: 886,47 Kcal / 3 705,44 KJ	Energia: 973,54 Kcal / 4 069,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,27 g 18,83 g 4,24 g	29,77 g 32,44 g 8,24 g	30,48 g 14,21 g 2,93 g	25,62 g 30,24 g 5,27 g	26,33 g 45,50 g 6,52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70,80 g 19,98 g 2,57 g	131,78 g 5,00 g 5,95 g	93,20 g 4,63 g 4,71 g	127,33 g 25,97 g 7,05 g	111,51 g 13,31 g 4,92 g		





Heti étlap 2021.05.31. - 2021.06.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Soproni felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika			Zöldségkrém, Zsemle, teljes kiőrlésű			Ízes bukta			Zöldhagymás szendvicsskrém , Zsemle, teljes kiőrlésű			Croissant sajtos		
		Energia: 430,81 Kcal / 1 800,79 KJ			Energia: 209,03 Kcal / 873,75 KJ			Energia: 392,34 Kcal / 1 639,98 KJ			Energia: 224,47 Kcal / 938,28 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
		12,18 g	27,07 g	8,38 g	5,83 g	6,43 g	2,98 g	4,40 g	0,00 g	0,00 g	6,85 g	7,52 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
34,10 g	0,00 g	0,86 g	32,14 g	0,00 g	1,04 g	37,66 g	0,00 g	0,30 g	32,43 g	0,00 g	0,87 g	16,90 g	0,00 g	0,00 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

