



Heti étlap 2021.06.07. - 2021.06.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Citromos tea, Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Vaníliás tej, Molnárka	Citromos tea, Padlizsán krém , Félbarna kenyér	Hideg tej, Sárgabaracklekvár, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Sertéshúskrém , Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 493,48 Kcal / 2 062,75 Kj	Energia: 175,27 Kcal / 732,63 Kj	Energia: 364,92 Kcal / 1 525,37 Kj	Energia: 444,59 Kcal / 1 858,39 Kj	Energia: 392,31 Kcal / 1 639,86 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,86 g 21,88 g 6,55 g	6,31 g 4,70 g 2,58 g	6,80 g 9,82 g 4,29 g	12,95 g 20,20 g 6,84 g	10,42 g 9,35 g 2,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
62,55 g 29,98 g 1,77 g	58,49 g 18,29 g 0,26 g	60,89 g 30,37 g 0,73 g	52,10 g 8,15 g 1,09 g	66,04 g 29,98 g 0,79 g		
Ebéd	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Sajtkrémleves, Levesgyöngy, Mézes-mustáros csirkemell, Párolt rizsköret , Alma, Ásványvíz	Őszibarackleves, Mexikói sertésragu , Bulgur , Körte, Ásványvíz	Sertésgulyás , Fodros nagykocka, Tejföl, Tehéntúró, Alma, Ásványvíz	Kertészleves , Zöldbabfőzelék, Vagdalt sertés, Kókuszgocka, Ásványvíz	Paradicsom leves betűtészttával, Köményes sertésapró, Tört burgonya, hagymás , Mongol saláta, Ásványvíz
		Energia: 790,96 Kcal / 3 306,21 Kj	Energia: 945,04 Kcal / 3 950,27 Kj	Energia: 796,13 Kcal / 3 327,82 Kj	Energia: 678,45 Kcal / 2 835,92 Kj	Energia: 771,49 Kcal / 3 224,83 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31,68 g 28,77 g 9,82 g	32,17 g 35,24 g 9,71 g	31,85 g 30,94 g 8,64 g	19,89 g 31,15 g 7,59 g	24,02 g 27,87 g 6,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
99,49 g 4,05 g 4,83 g	128,20 g 10,29 g 5,35 g	96,74 g 0,88 g 3,41 g	81,67 g 1,00 g 2,38 g	103,87 g 24,17 g 4,31 g		





Heti étlap 2021.06.07. - 2021.06.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Házi körözött, Zsemle, teljes kiőrlésű , Paradicsom			Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Retek			Turista felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom			Sajt, lapka, Vaj, Zsemle, teljes kiőrlésű , Pritaminpaprika			Gyümölcs joghurt, Kifli		
		Energia: 199,66 Kcal / 834,58 Kj			Energia: 295,85 Kcal / 1 236,65 Kj			Energia: 482,35 Kcal / 2 016,22 Kj			Energia: 327,22 Kcal / 1 367,78 Kj			Energia: 219,61 Kcal / 917,97 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,12 g	2,77 g	1,27 g	13,21 g	11,75 g	5,06 g	13,00 g	32,30 g	3,82 g	8,74 g	17,36 g	6,77 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,32 g	0,00 g	0,85 g	33,97 g	0,00 g	1,86 g	34,60 g	0,00 g	2,39 g	33,64 g	0,00 g	0,74 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

