

Heti étlap 2021.06.14. - 2021.06.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Hideg tej, Zöldhagymás vajkrém , Kifli	Citromos tea, Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika	Tejeskávé, Vaj, Kalács	Erdei gyümölcsstea, Csirkesonka EF EF, Margarin, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Főtt virsli, Ketchup, Félbarna kenyér
		Energia: 371,11 Kcal / 1 551,24 KJ	Energia: 417,99 Kcal / 1 747,20 KJ	Energia: 526,07 Kcal / 2 198,97 KJ	Energia: 222,51 Kcal / 930,09 KJ	Energia: 406,35 Kcal / 1 698,54 KJ
		Fehérje 12,25 g Zsír 17,95 g T.Zsír 8,84 g	Fehérje 12,18 g Zsír 27,07 g T.Zsír 8,38 g	Fehérje 12,60 g Zsír 22,79 g T.Zsír 10,71 g	Fehérje 7,46 g Zsír 15,28 g T.Zsír 4,17 g	Fehérje 12,55 g Zsír 10,68 g T.Zsír 3,89 g
		Szénhidrát 39,70 g Cukor 0,00 g Só 0,22 g	Szénhidrát 64,09 g Cukor 29,98 g Só 2,54 g	Szénhidrát 67,40 g Cukor 24,18 g Só 0,22 g	Szénhidrát 13,41 g Cukor 9,99 g Só 1,05 g	Szénhidrát 63,63 g Cukor 32,96 g Só 1,90 g
Ebéd	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Kelkáposztaleves sertésvirslivel, Tejbedara , Fahéjas porcukor szórat, Alma, Ásványvíz	Zellerleves , Milánói sertéshúsos spagetti, Reszelt sajt, Menü süti, Ásványvíz	Zöldségleves, Eszterházi csirkeragu, Párolt rizsköret , Alma, Ásványvíz	Vegyes gyümölcsleves , Rántott tonhal, Petrezselymes burgonya , Csíki mártás, Ásványvíz	Daragaluska leves , Zöldborsófőzelék , Sertéspörkölt, Körte, Ásványvíz
		Energia: 734,07 Kcal / 3 068,41 KJ	Energia: 895,24 Kcal / 3 742,10 KJ	Energia: 690,30 Kcal / 2 885,45 KJ	Energia: 998,09 Kcal / 4 172,02 KJ	Energia: 648,71 Kcal / 2 711,61 KJ
		Fehérje 23,81 g Zsír 22,17 g T.Zsír 8,19 g	Fehérje 34,45 g Zsír 34,37 g T.Zsír 7,38 g	Fehérje 27,89 g Zsír 17,51 g T.Zsír 3,88 g	Fehérje 25,76 g Zsír 45,47 g T.Zsír 6,48 g	Fehérje 24,03 g Zsír 29,97 g T.Zsír 8,17 g
		Szénhidrát 108,72 g Cukor 40,16 g Só 3,23 g	Szénhidrát 107,96 g Cukor 3,00 g Só 2,20 g	Szénhidrát 109,29 g Cukor 0,00 g Só 6,80 g	Szénhidrát 118,44 g Cukor 23,00 g Só 5,21 g	Szénhidrát 74,20 g Cukor 16,31 g Só 3,67 g
Uzsonna	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom	Kockasajt , Kifli	Libazsír, Félbarna kenyér, Lilahagyma	Méz, Vaj, Zsemle, teljes kiőrlésű	Ízes leveles táska
		Energia: 383,33 Kcal / 1 602,32 KJ	Energia: 171,60 Kcal / 717,29 KJ	Energia: 346,84 Kcal / 1 449,79 KJ	Energia: 323,69 Kcal / 1 353,02 KJ	Energia: 392,34 Kcal / 1 639,98 KJ
		Fehérje	Fehérje	Fehérje	Fehérje	Fehérje
		Zsír	Zsír	Zsír	Zsír	Zsír
T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír		



Heti étlap 2021.06.14. - 2021.06.18.

	11,36 g	21,98 g	6,57 g	5,60 g	3,15 g	1,00 g	6,58 g	20,45 g	6,08 g	5,20 g	14,38 g	6,77 g	4,40 g	0,00 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Só
	34,56 g	0,00 g	1,78 g	29,40 g	0,00 g	0,46 g	32,89 g	0,18 g	0,73 g	42,99 g	12,15 g	0,54 g	37,66 g	0,00 g	0,00 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

