



Heti étlap 2021.07.26. - 2021.07.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Gyümölcs tea, Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom	Hideg tej, Margarin, Zsemle, magos, Paprika	Gyümölcs tea, Zelleres sajtkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Citromos tea, Főtt tojás, Margarin, Burgonyás kenyér	Karamell , Edami sajt, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű
		Energia: 451,88 Kcal / 1 888,86 KJ	Energia: 404,99 Kcal / 1 692,86 KJ	Energia: 324,08 Kcal / 1 354,65 KJ	Energia: 467,98 Kcal / 1 956,16 KJ	Energia: 578,54 Kcal / 2 418,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,18 g 21,98 g 6,63 g	12,52 g 20,13 g 6,84 g	7,07 g 9,33 g 4,24 g	11,50 g 19,88 g 5,04 g	21,85 g 28,69 g 12,43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50,90 g 20,17 g 1,84 g	42,96 g 0,00 g 1,12 g	51,64 g 20,17 g 0,75 g	60,25 g 29,98 g 0,34 g	57,94 g 17,98 g 1,77 g		
Ebéd	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Almaleves fahéjas, Budapest csirkeragu , Bulgur , Alma, Ásványvíz	Erőleves , Levestésztabetét cérnametélt, Bolognai spagetti , Reszelt sajt, Nektarin, Ásványvíz	Zöldségleves, Csemege sertéskaraj, Zöldbabfőzelék, Menü süti, Ásványvíz	Májgaluska leves , Káposztás kocka, Félbarna kenyér, Őszibarack, Ásványvíz	Lebbencsleves , Tökfőzelék tejfölös, Stefánia vagdalt, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz
		Energia: 882,29 Kcal / 3 687,97 KJ	Energia: 728,70 Kcal / 3 045,97 KJ	Energia: 558,79 Kcal / 2 335,74 KJ	Energia: 691,00 Kcal / 2 888,38 KJ	Energia: 760,47 Kcal / 3 178,76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33,46 g 23,16 g 3,22 g	28,21 g 27,04 g 9,69 g	24,14 g 26,43 g 5,40 g	25,69 g 10,45 g 1,37 g	27,76 g 38,31 g 9,02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
134,12 g 21,30 g 5,34 g	96,95 g 3,00 g 6,94 g	58,03 g 1,00 g 3,33 g	122,73 g 15,11 g 4,14 g	72,63 g 7,88 g 3,34 g		





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.07.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Túrókrém, zöldfűszeres, Teljes kiőrlésű kenyér			Limonádé, Padlizsán krém , Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli			Pizzasonka, Vaj, Kukoricás kenyér, Kígyóuborka			Házi szárnyasmájkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika		
		Energia: 214,72 Kcal / 897,53 KJ			Energia: 304,90 Kcal / 1 274,48 KJ			Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ			Energia: 288,15 Kcal / 1 204,47 KJ			Energia: 253,22 Kcal / 1 058,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,85 g	4,47 g	1,74 g	6,99 g	9,82 g	4,23 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g	13,24 g	15,77 g	7,32 g	12,82 g	6,48 g	0,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,52 g	0,00 g	1,57 g	46,61 g	12,20 g	0,67 g	39,70 g	12,99 g	1,03 g	33,97 g	0,00 g	2,07 g	35,64 g	0,00 g	1,01 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

