

Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00113) Cukros iskolás/óvodás	Gyümölcsstea, Molnárka * (A), Margarin tejmentes			Gyümölcsstea, Túrókrém*, Teljes kiőrlésű kenyér*			Citromos tea, Sajtkrém*, Félbarna kenyér* (A)			Félbarna kenyér* (A), Margarin tejmentes, Kakaó			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Sonkaszalámi, Margarin tejmentes		
		Energia: 312,98 Kcal / 1 308,26 KJ			Energia: 174,31 Kcal / 728,62 KJ			Energia: 340,71 Kcal / 1 424,17 KJ			Energia: 304,22 Kcal / 1 271,64 KJ			Energia: 133,09 Kcal / 556,32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,44 g	17,70 g	4,70 g	7,57 g	4,02 g	1,09 g	12,12 g	20,18 g	7,99 g	7,26 g	15,51 g	4,41 g	4,73 g	14,70 g	3,85 g
Ebéd	(00113) Cukros iskolás/óvodás	Sajtkrémleves*, Lecsós virsli*, Tarhonya köret*, Alma *			Daragaluska leves, Csirke mellpörkölt, Tészta köret durum klf.* , Sav. káposzta káp. saláta*(A)			Zöldborsófőzelék cukros*, Pipi-ropogós, Teljes kiőrlésű kenyér*, Mandarin*			Tojásleves, Brassói aprópecsenye*, Pirított burgonya*, Csemege uborka konzerv *(A)			Cseresznye leves (mirelitből), Rántott csirkemell*, Kukoricás párolt rizs*		
		Energia: 764,01 Kcal / 3 193,56 KJ			Energia: 570,27 Kcal / 2 383,73 KJ			Energia: 678,56 Kcal / 2 836,38 KJ			Energia: 642,07 Kcal / 2 683,85 KJ			Energia: 668,07 Kcal / 2 792,53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,46 g	45,76 g	12,70 g	28,69 g	17,98 g	2,34 g	23,41 g	43,37 g	3,76 g	23,64 g	30,91 g	5,71 g	21,34 g	36,86 g	5,50 g
Uzsonna	(00113) Cukros iskolás/óvodás	Margarin tejmentes, Párizsi * (A), Kígyó uborka *, Teljes kiőrlésű kenyér*			Korp.zsemle,kifli 44 gA, Margarin tejmentes, Sonkás felvágott, Paprika Kaliforniai			Zsemle, szezámós 54g (A), Margarin tejmentes, Turista felvágott * (A), Jégsaláta, lolo			Zsemle 54g* (A), Retek kg-os*, Húskrém házi *			Kockasajt 8 db-os * (A), Zsemle 54g* (A), Mandarin*		
		Energia: 307,90 Kcal / 1 287,02 KJ			Energia: 282,98 Kcal / 1 182,86 KJ			Energia: 339,63 Kcal / 1 419,65 KJ			Energia: 292,66 Kcal / 1 223,32 KJ			Energia: 223,62 Kcal / 934,73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,74 g	19,05 g	5,49 g	10,00 g	16,92 g	4,67 g	4,25 g	17,69 g	6,68 g	8,70 g	13,90 g	4,87 g	6,88 g	3,29 g	1,57 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	30,17 g	6,90 g	0,60 g	25,31 g	0,10 g	0,90 g	26,51 g	0,00 g	1,47 g	32,86 g	3,99 g	1,03 g	27,18 g	0,00 g	0,88 g	
	61,17 g	0,00 g	3,17 g	73,67 g	2,52 g	2,37 g	61,51 g	0,10 g	2,26 g	65,56 g	0,00 g	6,31 g	59,47 g	0,79 g	2,77 g	
	25,54 g	2,30 g	1,44 g	21,35 g	0,00 g	1,88 g	31,43 g	0,00 g	0,80 g	32,41 g	3,12 g	1,00 g	40,53 g	0,86 g	0,72 g	





Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

