



Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00120) Iskolás gyermek Arany, Eötvös	Gyümölcsstea, Molnárka * (A), Margarin tejmentes			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér*, kőrözött			Citromos tea, Sajtkrém*, Félbarna kenyér* (A)			Kakaó / tej poharas 2dl, Kalács kakaós 500g (A)			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Sonkaszalámi, Margarin tejmentes		
		Energia: 352,84 Kcal / 1 474,87 KJ			Energia: 204,10 Kcal / 853,14 KJ			Energia: 379,67 Kcal / 1 587,02 KJ			Energia: 459,67 Kcal / 1 921,42 KJ			Energia: 172,95 Kcal / 722,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,45 g	17,70 g	4,70 g	7,11 g	3,24 g	0,96 g	12,12 g	20,18 g	7,99 g	15,60 g	8,20 g	2,24 g	8,79 g	15,15 g	3,90 g
Ebéd	(00120) Iskolás gyermek Arany, Eötvös	Sajtkrémleves & Lecsós virsli & Tarhonya köret*, Alma *			Daragaluska leves*, Csirke mellpörkölt, Tészta köret durum klf.* , Sav. káposzta káp. saláta*(A)			Zöldborsófézelék*, Pipiprogós, Almás kevert, Teljes kiőrlésű kenyér*			Tojásleves, Brassói aprópecsenye*, Pirított burgonya*, Csemege uborka konzerv *(A)			Cseresznye leves (mirelitből), Rántott csirkemell & Kukoricás párolt rizs*		
		Energia: 869,71 Kcal / 3 635,39 KJ			Energia: 695,53 Kcal / 2 907,32 KJ			Energia: 1 083,07 Kcal / 4 527,23 KJ			Energia: 679,56 Kcal / 2 840,56 KJ			Energia: 968,64 Kcal / 4 048,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28,50 g	50,84 g	12,84 g	32,04 g	26,84 g	3,35 g	32,24 g	61,07 g	6,75 g	24,61 g	32,94 g	6,46 g	29,80 g	44,92 g	7,85 g
Uzsonna	(00120) Iskolás gyermek Arany, Eötvös	Zsemle 54g* (A), Margarin tejmentes, Párizsi * (A), Kígyó uborka *			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: 326,69 Kcal / 1 365,56 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,59 g	17,90 g	5,19 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	
	32,89 g	2,20 g	1,34 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

