

Heti étlap 2021.02.01. - 2021.02.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00120) Iskolás gyermek Arany, Eötvös	Gyümölcsstea, Méz kg-os *, Margarin tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér*			Citromos tea, Főtt tojás*, Margarin tejmentes, Rozskenyér			Gyümölcs joghurt db (A), Kifli 44g* (A)			Citromos tea, Félbarna kenyér* (A), Vajkrém natur (A)			Gyümölcsstea, Párizsi * (A), Margarin tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér*		
		Energia: 401,35 Kcal / 1 677,64 KJ			Energia: 234,40 Kcal / 979,79 KJ			Energia: 291,95 Kcal / 1 220,35 KJ			Energia: 284,01 Kcal / 1 187,16 KJ			Energia: 346,62 Kcal / 1 448,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,52 g	15,75 g	4,10 g	13,55 g	19,70 g	5,14 g	11,26 g	7,39 g	3,43 g	5,76 g	12,40 g	5,80 g	6,55 g	19,03 g	5,34 g
Ebéd	(00120) Iskolás gyermek Arany, Eötvös	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só		
		58,37 g	34,39 g	0,91 g	64,09 g	9,99 g	1,51 g	45,55 g	13,99 g	0,99 g	36,27 g	9,99 g	0,75 g	35,34 g	10,09 g	1,43 g
		Kolbászos bableves &, Tejbendara &, Félbarna kenyér* (A), Alma *			Tejfölös tökfőzelék (normál), Sertés pörkölt*, Meggyes kevert*, Teljes kiőrlésű kenyér*			Csontleves*, Vagdalt*, Burgonya főtt*, Csemege uborka konzerv *(A)			Tojásleves, Rakott karfiol &, Teljes kiőrlésű kenyér*, Alma *			Őszibarack leves*, Grill csirkemell, Vegyes zöldségköret *mirelit, Párolt rizsköret 60 g.		
		Energia: 939,38 Kcal / 3 926,61 KJ			Energia: 917,79 Kcal / 3 836,36 KJ			Energia: 924,11 Kcal / 3 862,78 KJ			Energia: 757,62 Kcal / 3 166,85 KJ			Energia: 886,73 Kcal / 3 706,53 KJ		
Uzsonna	(00120) Iskolás gyermek Arany, Eötvös	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35,78 g	25,70 g	7,34 g	35,32 g	42,65 g	7,21 g	23,78 g	49,88 g	8,94 g	25,07 g	42,43 g	8,60 g	32,57 g	34,10 g	5,35 g
		144,03 g	37,04 g	2,67 g	95,02 g	9,21 g	2,96 g	97,41 g	0,44 g	4,88 g	66,05 g	0,10 g	2,58 g	130,10 g	27,10 g	0,88 g
		Zsemle 54g* (A), Margarin tejmentes, Olasz felvágott (A), Kígyó uborka *			Zsemle 54g* (A), Margarin tejmentes, Paprika kg-os TV*, Diák csemege			Zsemle, szezámós 54g (A), Sonkakrém házi, Póréh.Snidling Medvehagyma*			Rozsos zsemle, kifli,rúd 50g*A, Trapista sajt, Margarin tejmentes, Paprika Kaliforniai			Kockasajt 8 db-os * (A), Suli rúd 30g(A), Mandarin*		
		Energia: 383,71 Kcal / 1 603,91 KJ			Energia: 334,61 Kcal / 1 398,67 KJ			Energia: 353,41 Kcal / 1 477,25 KJ			Energia: 358,93 Kcal / 1 500,33 KJ			Energia: 164,29 Kcal / 686,73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,55 g	23,86 g	7,39 g	6,80 g	17,91 g	4,14 g	6,27 g	17,37 g	4,81 g	12,25 g	24,49 g	9,17 g	4,58 g	3,89 g	1,77 g
		31,71 g	2,20 g	2,07 g	35,55 g	0,00 g	0,80 g	31,71 g	0,00 g	1,87 g	21,07 g	0,00 g	1,73 g	26,73 g	1,46 g	0,39 g



Heti étlap 2021.02.01. - 2021.02.05.

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

