

Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00121) Iskolás menü 11-14 éves</b>	Kakaó, Briós			Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs tea 0,2, Vajkrém			Citromos tea, Pikáns tonhalkrém, Félbarna kenyér			Snidlinges tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs tea 0,2			Teljes kiőrlésű kenyér, Forralt tej, Párizsi, Margarin		
		Energia: 252.01 Kcal / 1,053.40 KJ			Energia: 249.12 Kcal / 1,041.32 KJ			Energia: 313.28 Kcal / 1,309.51 KJ			Energia: 276.59 Kcal / 1,156.15 KJ			Energia: 380.17 Kcal / 1,589.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.77 g	6.87 g	3.70 g	6.23 g	4.45 g	1.39 g	9.65 g	8.81 g	1.96 g	6.41 g	7.37 g	1.55 g	15.64 g	16.36 g	4.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.15 g	12.53 g	0.55 g	43.63 g	10.13 g	0.98 g	48.12 g	11.99 g	1.25 g	44.00 g	10.13 g	1.52 g	39.83 g	0.14 g	1.85 g		
1,3,7			1,7			1,10,(6),(7),(12)			1,3,10,(7),(12)			1,7,(6),(10)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00121) Iskolás menü 11-14 éves</b>	Gulyásleves, Sajtos spagetti, Alma			Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék, Sertés pörkölt, Félbarna kenyér			Paradicsom leves, Rakott burgonya, Csemege uborka édesítőszerrel			Brokkolikrémleves, Bácskai rizseshús, Vitamin saláta, Levesgyöngy			Csontleves, Vegyes gyümölcs mártás, Piritott dara, Főtt sertéshús		
		Energia: 846.03 Kcal / 3,536.41 KJ			Energia: 576.70 Kcal / 2,410.61 KJ			Energia: 1,102.05 Kcal / 4,606.57 KJ			Energia: 758.56 Kcal / 3,170.78 KJ			Energia: 557.77 Kcal / 2,331.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.59 g	26.09 g	7.64 g	30.51 g	22.02 g	5.35 g	32.11 g	70.32 g	16.44 g	31.12 g	25.74 g	4.77 g	24.19 g	12.37 g	3.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
112.89 g	0.02 g	2.73 g	61.91 g	4.00 g	3.78 g	82.76 g	16.45 g	9.84 g	98.94 g	8.04 g	5.29 g	86.43 g	16.52 g	3.02 g		
1,7,9			1,3,7,(6)			1,3,7,10			1,3,7			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00121) Iskolás menü 11-14 éves</b>	Szendvics sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka			Félbarna kenyér, Trappista sajt, Margarin, Kaliforniai paprika			Teljes kiőrlésű kenyér, Kenőmáj, Zöldpaprika			Joghurt, Kifli			Diós búrkifli, Szilva		
		Energia: 102.82 Kcal / 429.79 KJ			Energia: 312.89 Kcal / 1,307.88 KJ			Energia: 215.66 Kcal / 901.46 KJ			Energia: 291.95 Kcal / 1,220.35 KJ			Energia: 277.27 Kcal / 1,158.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.48 g	9.84 g	2.03 g	12.21 g	12.96 g	4.13 g	8.11 g	6.86 g	2.42 g	9.35 g	7.39 g	3.43 g	4.60 g	15.10 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.10 g	0.56 g	1.12 g	36.02 g	0.02 g	1.82 g	33.81 g	0.14 g	1.40 g	45.55 g	13.99 g	0.99 g	28.50 g	0.00 g	0.00 g		
1,(6),(7)			1,7,(6)			1,(6),(7),(10)			1,7							





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

.....

.....

.....

Élelmezési

osztályvezető

Vezető

dietetikus

Gazdaságvezető

