



Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Kakaó, Briós			Gyümölcs tea 0,2, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea, Pikáns tonhalkrém, Félbarna kenyér			Gyümölcs tea 0,2, Snidlinges tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Forralt tej, Párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 252.01 Kcal / 1,053.40 KJ			Energia: 222.11 Kcal / 928.42 KJ			Energia: 278.83 Kcal / 1,165.51 KJ			Energia: 265.93 Kcal / 1,111.59 KJ			Energia: 353.16 Kcal / 1,476.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.77 g	6.87 g	3.70 g	5.36 g	4.10 g	1.33 g	8.70 g	7.59 g	1.68 g	6.88 g	8.21 g	1.79 g	14.77 g	16.01 g	4.50 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	38.86 g	10.11 g	0.84 g	43.25 g	11.99 g	1.11 g	39.29 g	10.11 g	1.41 g	35.06 g	0.12 g	1.71 g		
1,3,7			1,7			1,10,(6),(7),(12)			1,3,10,(7),(12)			1,7,(6),(10)				
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Gulyásleves, Sajtospagetti, Alma			Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék, Sertés pörkölt, Félbarna kenyér			Paradicsom leves, Rakott burgonya, Csemege uborka édesítőszerrel			Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Bácskai rizseshús, Vitamin saláta			Csontleves, Vegyes gyümölcsmártás, Piritott dara, Főtt sertéshús		
		Energia: 720.26 Kcal / 3,010.69 KJ			Energia: 535.80 Kcal / 2,239.64 KJ			Energia: 1,110.42 Kcal / 4,641.56 KJ			Energia: 676.73 Kcal / 2,828.73 KJ			Energia: 515.43 Kcal / 2,154.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.97 g	25.34 g	6.87 g	27.59 g	20.67 g	4.84 g	32.19 g	71.03 g	16.52 g	25.56 g	25.94 g	4.39 g	24.84 g	12.75 g	3.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.09 g	0.02 g	2.13 g	57.86 g	3.80 g	3.20 g	83.19 g	16.45 g	9.84 g	83.81 g	7.64 g	3.97 g	74.42 g	17.42 g	3.13 g		
1,7,9			1,3,7,(6)			1,3,7,10			1,3,7			1,3,7,9				
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Szendvics sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka			Trappista sajt, Margarin, Félbarna kenyér, Kaliforniai paprika			Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika			Joghurt, Kifli			Diós búrkifli, Szilva		
		Energia: 102.82 Kcal / 429.79 KJ			Energia: 287.25 Kcal / 1,200.71 KJ			Energia: 188.65 Kcal / 788.56 KJ			Energia: 291.95 Kcal / 1,220.35 KJ			Energia: 277.27 Kcal / 1,158.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.48 g	9.84 g	2.03 g	11.21 g	12.88 g	4.13 g	7.24 g	6.51 g	2.36 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	30.92 g	0.02 g	1.67 g	29.04 g	0.12 g	1.26 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

