



Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Kakaó, Molnárka			Gyümölcs tea, Zöldfűszeres túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea, Vajkrém, Félbarna kenyér			Gyümölcs ízű joghurt, Kifli			Forralt tej, Párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 287.73 Kcal / 1,202.71 KJ			Energia: 273.16 Kcal / 1,141.81 KJ			Energia: 239.55 Kcal / 1,001.32 KJ			Energia: 125.84 Kcal / 526.01 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
		7.90 g	7.35 g	3.28 g	9.28 g	4.15 g	1.39 g	7.14 g	2.56 g	0.97 g	7.95 g	5.94 g	2.64 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
42.71 g	13.89 g	0.63 g	47.20 g	10.13 g	1.52 g	45.94 g	9.99 g	1.05 g	39.93 g	10.74 g	0.86 g	39.83 g	0.14 g	1.85 g		
1,3,7			1,7			1,7,(6)			1,7			1,7,(6),(10)				
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Zöldborsóleves, Vadas sertésragu, Tészta köret, Alma			Rostos ivólé, Serpenyős burgonya virslivel, Kovászos uborka, Félbarna kenyér			Zöldséges tarhonya leves, Rántott halrudacska, Kukoricás rizs, Tartár mártás			Meggyleves, Csirkés-parajos rakott tészta			Bakonyi betyárleves, Szilvatötelékes gombóc, Porcukor szórat		
		Energia: 933.21 Kcal / 3,900.82 KJ			Energia: 515.34 Kcal / 2,154.12 KJ			Energia: 1,128.02 Kcal / 4,715.12 KJ			Energia: 817.08 Kcal / 3,415.39 KJ			Energia: 847.61 Kcal / 3,543.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.09 g	25.65 g	4.95 g	17.65 g	19.42 g	4.65 g	28.44 g	69.27 g	11.25 g	36.00 g	20.73 g	6.30 g	25.93 g	21.67 g	4.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.37 g	6.68 g	4.08 g	63.26 g	1.35 g	3.30 g	123.75 g	1.77 g	5.84 g	120.07 g	21.00 g	2.89 g	131.78 g	30.99 g	1.96 g		
1,3,7,10,(12)			1,(6),(7),(10)			3,7,9,10,(1),(12)			1,3,7			1,3,7,9				
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Párizsi, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika			Herkules szalámi, Margarin, Vizes zsemle, Uborka			Húskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika			Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégretek			Fahéjas csiga, Szilva		
		Energia: 217.59 Kcal / 909.53 KJ			Energia: 245.43 Kcal / 1,025.90 KJ			Energia: 161.35 Kcal / 674.44 KJ			Energia: 96.14 Kcal / 401.87 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.95 g	11.31 g	2.14 g	6.18 g	13.64 g	3.23 g	7.38 g	16.73 g	6.01 g	7.52 g	9.34 g	1.67 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.40 g	0.00 g	1.34 g	23.83 g	1.00 g	1.15 g	20.08 g	0.00 g	0.47 g	20.56 g	0.08 g	1.18 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g		
1,3,7,(6),(8),(10),(11)			1,7,(6)			1,(7)			1,(7)							





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

.....

Élelmezési

osztályvezető

.....

Vezető

.....

dietetikus
Gazdaságvezető

