



Heti étlap 2022.11.07. - 2022.11.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Kakaó, Kalács, Margarin			Citromos tea, Trappista sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs tea, Vajkrém, Paradicsom			Vaniliás túrókrém, Félbarna kenyér, Gyümölcs tea			Citromos tea, Tonhalkrém, Magvas kenyér		
		Energia: 401.79 Kcal / 1,679.48 Kj			Energia: 300.13 Kcal / 1,254.54 Kj			Energia: 253.50 Kcal / 1,059.63 Kj			Energia: 255.50 Kcal / 1,067.99 Kj			Energia: 327.49 Kcal / 1,368.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.49 g	17.54 g	5.46 g	10.68 g	7.39 g	3.10 g	6.43 g	4.49 g	1.40 g	9.52 g	1.91 g	0.76 g	13.38 g	7.83 g	1.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.16 g	11.54 g	0.96 g	45.53 g	12.15 g	1.19 g	44.43 g	10.13 g	0.98 g	48.98 g	12.49 g	1.06 g	50.48 g	11.99 g	1.57 g		
1,3,7			1,7			1,7			1,7,(6)			1,7				
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Gombakrémleves, Tarhonyás hús, Csemege uborka édesítőszerrel			Csontleves, Zöldborsófőzelék, Vagdalt, Félbarna kenyér			Lencseleves füstölt hússal, Darás metélt, Barackíz, Porcukor szórát, Mandarin			Húsleves, Lyoni sertésborda, Főtt burgonya			Erdélyi rakott káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér, Rostos ivólé		
		Energia: 497.08 Kcal / 2,077.79 Kj			Energia: 749.38 Kcal / 3,132.41 Kj			Energia: 833.27 Kcal / 3,483.07 Kj			Energia: 642.19 Kcal / 2,684.35 Kj			Energia: 483.51 Kcal / 2,021.07 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.89 g	14.59 g	3.54 g	31.97 g	39.71 g	9.11 g	29.26 g	15.96 g	2.94 g	24.40 g	28.74 g	4.18 g	17.64 g	19.92 g	5.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.07 g	1.82 g	2.57 g	65.19 g	4.54 g	3.26 g	139.96 g	32.50 g	5.66 g	65.98 g	0.04 g	5.37 g	56.23 g	0.07 g	7.14 g		
7,10			1,3,7,9,(6)			1,(12)			1,3,9			1,7,(12)				
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves	Házi sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika			Turista felvágott, Margarin, Korpás zsemle, Uborka			Kenőmájas, Vizes zsemle, Jégretek			Szendvics sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégsaláta			Diós búrkifli, Alma		
		Energia: 30.97 Kcal / 129.45 Kj			Energia: 193.84 Kcal / 810.25 Kj			Energia: 154.95 Kcal / 647.69 Kj			Energia: 100.43 Kcal / 419.80 Kj			Energia: 329.45 Kcal / 1,377.10 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.82 g	3.19 g	0.95 g	22.33 g	9.04 g	1.62 g	6.14 g	6.02 g	2.30 g	7.48 g	9.83 g	2.03 g	5.20 g	15.70 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.80 g	0.00 g	0.62 g	31.22 g	0.00 g	0.98 g	23.90 g	1.00 g	0.95 g	21.06 g	0.56 g	1.12 g	39.00 g	0.00 g	0.02 g		
1,7,(6),(10)			1,3,7,(6),(8),(11)			1,7,(6),(10)			1,(6),(7)							





Heti étlap 2022.11.07. - 2022.11.11.

.....

.....

.....

Élelmezési

osztályvezető

Vezető

dietetikus

Gazdaságvezető

