



Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00014) Iskola Alsó Pécel	Hideg tej, Szárnyashúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Molnárka	Citromos tea , Brokkolikrém, Félbarna kenyér	Hideg tej, Kakaós csiga	Gyümölcs tea, Tojáskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 377,90 Kcal / 1 579,62 KJ	Energia: 141,56 Kcal / 591,72 KJ	Energia: 254,71 Kcal / 1 064,69 KJ	Energia: 377,75 Kcal / 1 579,00 KJ	Energia: 296,98 Kcal / 1 241,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,54 g 12,02 g 4,69 g	7,58 g 5,48 g 3,02 g	6,93 g 6,43 g 2,50 g	10,60 g 5,60 g 3,04 g	8,47 g 5,29 g 0,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44,63 g 0,07 g 2,28 g	47,16 g 2,00 g 0,30 g	41,74 g 5,02 g 1,00 g	41,50 g 0,00 g 0,22 g	52,64 g 14,99 g 1,96 g		
Ebéd	(00014) Iskola Alsó Pécel	Tojásleves , Tarhonyáshús , Cékla	Meggye leves , Zöldborsós csirkemáj, Párolt rizsköret , Alma	Reszelt tésztaleves , Csirke pörkölt , Tökfőzelék, Félbarna kenyér	Erőleves , Cérnametélt , Rántott sertésszelet, Petrezselymes burgonya , Káposzta saláta	Babgulyás , Metélt tészta, Túró, Tejföl, Alma , Félbarna kenyér
		Energia: 614,36 Kcal / 2 568,02 KJ	Energia: 560,59 Kcal / 2 343,27 KJ	Energia: 442,67 Kcal / 1 850,36 KJ	Energia: 640,06 Kcal / 2 675,45 KJ	Energia: 861,97 Kcal / 3 603,03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,39 g 18,11 g 3,68 g	20,85 g 11,23 g 2,46 g	20,97 g 16,84 g 3,04 g	27,55 g 14,29 g 2,92 g	38,82 g 29,54 g 9,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
89,53 g 6,47 g 4,41 g	92,76 g 5,49 g 2,10 g	51,95 g 3,35 g 1,21 g	98,58 g 19,98 g 5,12 g	107,69 g 0,13 g 1,24 g		





Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00014) Iskola Alsó Pécel	Diákcsemege, Margarin, Zsemle			Magyaros vajkrém, Korpás zsemle, Paprika			Csirkemell sonka, Margarin, Kifli, Kígyóuborka			Zöldhagymás szendvicskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek			Sajtos croissant		
		Energia: 328,77 Kcal / 1 374,26 KJ			Energia: 267,78 Kcal / 1 119,32 KJ			Energia: 259,23 Kcal / 1 083,58 KJ			Energia: 218,55 Kcal / 913,54 KJ			Energia: 175,43 Kcal / 733,30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,93 g	11,80 g	4,05 g	6,73 g	11,82 g	0,00 g	11,23 g	3,77 g	1,06 g	4,74 g	12,43 g	5,80 g	5,62 g	12,71 g	4,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31,72 g	0,00 g	0,84 g	34,26 g	0,00 g	0,71 g	27,92 g	0,00 g	0,49 g	22,21 g	0,00 g	0,75 g	9,44 g	0,00 g	0,66 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

