



Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00016) Iskola Felső Pécel	Zöld tea, Szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé , Sajtos croissant	Gyümölcs tea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Karamell , Margarin, Zsemle, szezámós	Mézes tea, Diákcsemege, Burgonyás kenyér, Paprika, Margarin
		Energia: 366,08 Kcal / 1 530,21 KJ	Energia: 276,34 Kcal / 1 155,10 KJ	Energia: 371,57 Kcal / 1 553,16 KJ	Energia: 403,87 Kcal / 1 688,18 KJ	Energia: 488,09 Kcal / 2 040,22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,93 g 16,93 g 7,85 g	12,24 g 15,71 g 6,47 g	7,98 g 11,73 g 3,40 g	11,34 g 7,35 g 2,83 g	11,12 g 15,05 g 5,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45,16 g 12,99 g 0,91 g	21,64 g 2,00 g 0,93 g	36,11 g 14,99 g 1,54 g	50,57 g 11,99 g 1,26 g	53,90 g 16,20 g 1,04 g		
Ebéd	(00016) Iskola Felső Pécel	Bakonyi pulykabetyárleves , Gránátos kocka , Csemege uborka	Erőleves , Levesbetét, Sertés pörkölt , Tökfőzelék, Félbarna kenyér, Alma	Sajtkrémleves, Barbecue cs. comb, Hagymás burgonya	Lebbencsleves, Székelykáposzta , Túró rudi, Félbarna kenyér	Paradicsom leves, Rizseshús , Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 625,88 Kcal / 2 616,18 KJ	Energia: 517,52 Kcal / 2 163,23 KJ	Energia: 683,20 Kcal / 2 855,78 KJ	Energia: 579,51 Kcal / 2 422,35 KJ	Energia: 531,07 Kcal / 2 219,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,23 g 13,25 g 2,95 g	18,44 g 25,78 g 7,54 g	51,33 g 27,09 g 8,79 g	21,03 g 23,03 g 8,95 g	15,34 g 14,45 g 3,30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
96,93 g 0,44 g 4,55 g	51,82 g 3,88 g 3,62 g	56,73 g 4,05 g 4,13 g	62,32 g 9,42 g 5,85 g	84,02 g 5,44 g 3,67 g		





Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel	Sonka felvágott, Margarin, Zsemle	Padlizsán krém , Teljes kiőrlésű kenyér	Körözött , Kukoricás kenyér	Házi húskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 335,25 Kcal / 1 401,35 KJ	Energia: 203,28 Kcal / 849,71 KJ	Energia: 216,34 Kcal / 904,30 KJ	Energia: 251,30 Kcal / 1 050,43 KJ	Energia: 211,91 Kcal / 885,78 KJ
		Fehérje 12,64 g Zsír 8,20 g T.Zsírsvav 1,20 g	Fehérje 7,20 g Zsír 1,95 g T.Zsírsvav 0,44 g	Fehérje 10,69 g Zsír 4,30 g T.Zsírsvav 1,51 g	Fehérje 10,01 g Zsír 7,20 g T.Zsírsvav 2,25 g	Fehérje 8,88 g Zsír 6,60 g T.Zsírsvav 3,72 g
		Szénhidrát 31,80 g Cukor 0,00 g Só 1,89 g	Szénhidrát 38,11 g Cukor 0,14 g Só 1,43 g	Szénhidrát 35,52 g Cukor 0,00 g Só 1,53 g	Szénhidrát 35,51 g Cukor 0,00 g Só 1,95 g	Szénhidrát 29,00 g Cukor 0,00 g Só 1,24 g

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

