



Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00234) Tejtojásmentes 3	Hideg rizstej, Szárnyashúskrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó rizstejes, Minimargarin, Zsemle	Citromos tea, Brokkolikrém , Félbarna kenyér	Hideg rizstej, mini jam 25g, Minimargarin, Zsemle	Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom, Zelleres margarin
		Energia: 282,86 Kcal / 1 182,35 KJ	Energia: 381,16 Kcal / 1 593,25 KJ	Energia: 264,45 Kcal / 1 105,40 KJ	Energia: 320,71 Kcal / 1 340,57 KJ	Energia: 297,32 Kcal / 1 242,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8,69 g 5,08 g 0,50 g	5,52 g 10,16 g 2,16 g	5,23 g 2,52 g 0,65 g	5,22 g 10,15 g 1,90 g	5,36 g 4,56 g 1,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51,08 g 9,70 g 0,64 g	67,13 g 26,23 g 0,58 g	54,15 g 30,13 g 1,19 g	52,54 g 9,70 g 0,58 g	58,24 g 29,98 g 0,75 g		
Ebéd	(00234) Tejtojásmentes 3	Karfiolkrémleves tem, Piritott kiskocka, Bolognai spagetti	Tavaszi zöldségleves , Sertéspörkölt, Burgonya főzelék tej-m., Félbarna kenyér	Burgonyaleves magyaros, Főtt baromfivirslis, Parajfőzelék tej-m.	Párolt zöldség fél, Gyümölcsleves tej-m, Sült csirkemell, Bulgur	Rozmaringos zöldségleves, Snidlinges csirkeapró, Párolt rizsköret
		Energia: 552,85 Kcal / 2 310,91 KJ	Energia: 530,87 Kcal / 2 219,04 KJ	Energia: 344,76 Kcal / 1 441,10 KJ	Energia: 478,87 Kcal / 2 001,68 KJ	Energia: 569,62 Kcal / 2 381,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		22,29 g 14,84 g 2,27 g	17,92 g 25,60 g 6,00 g	15,67 g 15,83 g 3,09 g	30,21 g 10,40 g 1,42 g	17,71 g 19,99 g 3,32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
81,77 g 3,58 g 6,48 g	57,31 g 1,47 g 4,77 g	34,35 g 0,18 g 2,33 g	68,86 g 9,02 g 5,80 g	84,30 g 2,43 g 3,55 g		





Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00234) Tej- tojásmentes 3	Diákcsemege Felvágott, Zsemle, Savanyú káposzta, Minimargarin			Paprika, Magyaros margarin tm, Zsemle			Csirkesonka EF EF, Minimargarin, Kígyóuborka, Zsemle			Zöldhagymás margarin, Retek, Zsemle			Csirkemell sonka , Minimargarin, Zsemle		
		Energia: 293,51 Kcal / 1 226,87 Kj			Energia: 190,30 Kcal / 795,45 Kj			Energia: 225,78 Kcal / 943,76 Kj			Energia: 193,24 Kcal / 807,74 Kj			Energia: 221,96 Kcal / 927,79 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,56 g	15,08 g	2,62 g	5,49 g	4,45 g	1,19 g	8,42 g	7,94 g	2,08 g	5,88 g	4,45 g	1,20 g	7,72 g	8,25 g	2,18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,66 g	0,00 g	1,23 g	31,91 g	0,00 g	1,70 g	29,89 g	0,00 g	1,02 g	32,25 g	0,00 g	1,15 g	28,94 g	0,08 g	1,02 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

