



Heti étlap 2021.03.08. - 2021.03.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00014) Iskola Alsó Pécel	Citromos tea , Pulyka felvágott, Margarin, Burgonyás kenyér	Tejeskávé , Sajtos croissant	Gyümölcs tea, Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Forralt tej , Vegyes zöldségkrém, Kukoricás kenyér	Gyümölcs tea, Baromfi párizsi, Margarin, Félbarna kenyér
		Energia: 365,78 Kcal / 1 528,96 KJ	Energia: 276,34 Kcal / 1 155,10 KJ	Energia: 302,74 Kcal / 1 265,45 KJ	Energia: 356,75 Kcal / 1 491,22 KJ	Energia: 376,03 Kcal / 1 571,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,63 g 9,93 g 0,90 g	12,24 g 15,71 g 6,47 g	9,78 g 7,35 g 2,69 g	13,64 g 14,84 g 7,82 g	9,69 g 8,28 g 2,12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00014) Iskola Alsó Pécel	Daragaluska leves , Székelykáposzta , Müzliszelet, gyümölcsös, Félbarna kenyér	Karalábéleves , Bolognai ragu, Penne tészta, Reszelt sajt	Tárkonyos csirkeleves , Piskóta kocka, Csokiöntet	Almaleves , Fűszeres csirkecomb, Kukoricás rizs , Körte	Csontleves , Cérnametélt , Pusztapörkölt, Csemege uborka
		Energia: 538,70 Kcal / 2 251,77 KJ	Energia: 690,67 Kcal / 2 887,00 KJ	Energia: 550,75 Kcal / 2 302,14 KJ	Energia: 749,14 Kcal / 3 131,41 KJ	Energia: 624,50 Kcal / 2 610,41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,65 g 22,60 g 5,86 g	30,04 g 27,76 g 9,64 g	19,92 g 20,12 g 2,64 g	49,51 g 22,90 g 4,91 g	25,39 g 24,92 g 6,74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00014) Iskola Alsó Pécel	62,00 g 4,66 g 3,40 g	78,77 g 1,00 g 3,88 g	69,55 g 10,49 g 0,81 g	85,81 g 5,00 g 2,95 g	71,49 g 0,22 g 4,04 g



Heti étlap 2021.03.08. - 2021.03.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00014) Iskola Alsó Pécel	Edami sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Sült húskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Paprikás szalámi, Margarin, Zsemle	Kockasajt, sonkás, Teljes kiőrlésű kifli	Kakaós csiga										
		Energia: 305,40 Kcal / 1 276,57 KJ	Energia: 400,46 Kcal / 1 673,92 KJ	Energia: 366,66 Kcal / 1 532,64 KJ	Energia: 196,85 Kcal / 822,83 KJ	Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav			
		11,57 g	12,18 g	6,34 g	9,30 g	23,90 g	6,87 g	11,58 g	14,55 g	5,25 g	8,04 g	5,35 g	2,97 g	3,80 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20,67 g	0,00 g	1,40 g	35,85 g	0,00 g	2,53 g	31,81 g	0,00 g	1,84 g	28,90 g	0,00 g	1,10 g	30,90 g	0,00 g	0,00 g
		 		 		  		  		    						

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető