









Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00088) Tejmentes 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, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom
		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: 292,45 Kcal / 1 222,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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	6,50 g 3,39 g 0,80 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	58,52 g 29,98 g 0,69 g		
Ebéd	(00088) Tejmentes 3	Karfiolkrémleves tem, Piritott kiskocka, Bolognai spagetti	Tavaszi zöldségleves , Sertéspörkölt, Burgonya főzelék tej., Félbarna kenyér	Sertéshúsgaluska leves, Parajfőzelék tej., Főtt tojás	Gyümölcsleves tej, Párolt zöldség fél, Sült csirkemell, Bulgur	Rozmaringos zöldségleves, Snidlinges csirkeapró, Párolt rizsköret
		Energia: 552,85 Kcal / 2 310,91 KJ	Energia: 543,70 Kcal / 2 272,67 KJ	Energia: 381,78 Kcal / 1 595,84 KJ	Energia: 496,28 Kcal / 2 074,45 KJ	Energia: 593,26 Kcal / 2 479,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,29 g 14,84 g 2,27 g	18,84 g 26,40 g 5,61 g	16,82 g 18,02 g 4,78 g	31,29 g 9,92 g 1,27 g	18,95 g 20,29 g 3,40 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	55,63 g 1,47 g 5,05 g	42,62 g 0,00 g 2,19 g	73,46 g 9,02 g 6,51 g	88,28 g 2,43 g 3,56 g		
Uzsonna	(00088) Tejmentes 3	Diákcsemege Felvágott, Zsemle, Savanyú káposzta, Minimargarin	Paprika, Magyaros margarin tm, Zsemle	Csirkesonka EF EF, Zsemle, Minimargarin, Kígyóuborka	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		





Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00088) Tejmentes 3	 				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

