



Heti étlap 2020.11.23. - 2020.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00014) Iskola Alsó Pécel	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér	Karamell , Margarin, Sajtostangli	Citromos tea , Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Tejeskávé , Margarin, Kalács	Gyümölcs tea, Halkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek
		Energia: 362,89 Kcal / 1 516,88 KJ	Energia: 474,43 Kcal / 1 983,12 KJ	Energia: 329,33 Kcal / 1 376,60 KJ	Energia: 317,16 Kcal / 1 325,73 KJ	Energia: 310,10 Kcal / 1 296,22 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
		9,92 g 6,76 g 2,22 g	14,38 g 8,25 g 2,53 g	12,92 g 6,05 g 1,75 g	10,19 g 9,15 g 3,83 g	10,17 g 7,47 g 1,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00014) Iskola Alsó Pécel	Tojásleves , Sertés pörkölt , Szarvacskaszerű tészta , Csemege uborka	Daragaluska leves , Párolt csirkemell , Sajtmártás , Párolt rizsköret	Köménymaglevés, Kenyérkocka , Lecsós csirkeragu, Tarhonya köret , Menü süti	Palócleves, Tejbedara , Fahéjas szórát , Banán	Burgonyaleves , Májas vagdalt , Finomfőzelék , Félbarna kenyér
		Energia: 545,04 Kcal / 2 278,27 KJ	Energia: 679,88 Kcal / 2 841,90 KJ	Energia: 657,41 Kcal / 2 747,97 KJ	Energia: 718,07 Kcal / 3 001,53 KJ	Energia: 484,16 Kcal / 2 023,79 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
		22,70 g 21,36 g 5,93 g	35,83 g 21,51 g 9,88 g	27,75 g 20,54 g 1,89 g	21,25 g 17,68 g 6,24 g	22,93 g 15,40 g 2,33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00014) Iskola Alsó Pécel	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Húskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Sárgabaracklekvár, Margarin, Burgonyás kenyér	Csicseriborsó krém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 365,27 Kcal / 1 526,83 KJ	Energia: 311,94 Kcal / 1 303,91 KJ	Energia: 317,94 Kcal / 1 328,99 KJ	Energia: 204,36 Kcal / 854,22 KJ	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 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
		13,86 g 12,27 g 6,38 g	10,91 g 13,50 g 3,75 g	5,86 g 3,60 g 0,90 g	7,65 g 2,63 g 0,66 g	7,42 g 3,25 g 3,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2020.11.23. - 2020.11.27.

	31,74 g	0,00 g	1,41 g	35,11 g	0,71 g	1,53 g	48,08 g	10,86 g	1,00 g	36,48 g	0,00 g	5,86 g	39,70 g	12,99 g	1,03 g
															

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

