



Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00016) Iskola Felső Pécel	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Tejeskávét, Margarin, Kalács	Citromos tea, Főtt tojás, Margarin, Zsemle, Kígyóborka	Hideg tej, Szendvicssonka, Margarin, Zsemle	Gyümölcs tea, Margarin, Magvas zsemle	Tejeskávét, Méz, Margarin, Félbarna kenyér
		Energia: 350,37 Kcal / 1 464,55 KJ	Energia: 369,02 Kcal / 1 542,50 KJ	Energia: 365,61 Kcal / 1 528,25 KJ	Energia: 444,67 Kcal / 1 858,72 KJ	Energia: 325,17 Kcal / 1 359,21 KJ	Energia: 453,15 Kcal / 1 894,17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,46 g 8,57 g 2,96 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,20 g 10,15 g 4,13 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,33 g 9,47 g 2,44 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21,12 g 10,76 g 4,45 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4,76 g 4,36 g 1,20 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,94 g 7,60 g 2,83 g
		Szénhidrát Cukor Só 36,39 g 14,99 g 1,69 g	Szénhidrát Cukor Só 36,73 g 9,09 g 0,78 g	Szénhidrát Cukor Só 37,71 g 5,02 g 1,04 g	Szénhidrát Cukor Só 45,08 g 0,00 g 2,03 g	Szénhidrát Cukor Só 43,73 g 14,99 g 0,99 g	Szénhidrát Cukor Só 61,82 g 19,14 g 1,31 g
Ebéd	(00016) Iskola Felső Pécel	Lencsegulyás, Tejbedara, Kakaószórat, Narancs	Zellerleves, Vadas sertésragu, Spagetti	Daragaluska leves , Fasírt, Paradicsomos káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér	Tojásleves, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Mongol saláta	Kertészleves, Sertés pörkölt, Zöldborsófőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Frankfurti leves, Pásztor tarhonya, Csemege uborka
		Energia: 641,02 Kcal / 2 679,46 KJ	Energia: 711,59 Kcal / 2 974,45 KJ	Energia: 529,96 Kcal / 2 215,23 KJ	Energia: 801,06 Kcal / 3 348,43 KJ	Energia: 483,20 Kcal / 2 019,78 KJ	Energia: 715,14 Kcal / 2 989,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 26,49 g 17,28 g 6,47 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 26,97 g 26,73 g 7,05 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 19,85 g 21,33 g 5,35 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30,03 g 34,62 g 4,19 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25,52 g 22,20 g 6,43 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28,29 g 32,53 g 9,87 g
		Szénhidrát Cukor Só 90,78 g 23,74 g 2,22 g	Szénhidrát Cukor Só 89,52 g 5,00 g 3,84 g	Szénhidrát Cukor Só 62,89 g 7,99 g 4,58 g	Szénhidrát Cukor Só 90,51 g 4,19 g 3,76 g	Szénhidrát Cukor Só 44,32 g 3,38 g 4,12 g	Szénhidrát Cukor Só 74,55 g 0,88 g 5,84 g



Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel	Áfonyadzsem, Margarin, Félbarna kenyér	Házi húskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Tonhalkrém , Félbarna kenyér	Körözött , Burgonyás kenyér, Paprika	Kolbászkrém , Félbarna kenyér, Paradicsom	Sajtos pogácsa												
		Energia: 302,25 Kcal / 1 263,41 KJ	Energia: 319,67 Kcal / 1 336,22 KJ	Energia: 254,21 Kcal / 1 062,60 KJ	Energia: 242,31 Kcal / 1 012,86 KJ	Energia: 317,63 Kcal / 1 327,69 KJ	Energia: 218,06 Kcal / 911,49 KJ												
		Fehérje 5,54 g	Zsír 4,68 g	T.Zsírsv 1,20 g	Fehérje 10,56 g	Zsír 12,72 g	T.Zsírsv 2,84 g	Fehérje 7,60 g	Zsír 10,55 g	T.Zsírsv 2,76 g	Fehérje 12,85 g	Zsír 3,56 g	T.Zsírsv 1,52 g	Fehérje 9,05 g	Zsír 15,78 g	T.Zsírsv 8,14 g	Fehérje 4,55 g	Zsír 0,00 g	T.Zsírsv 0,00 g
		Szénhidrát 36,59 g	Cukor 0,00 g	Só 1,06 g	Szénhidrát 39,56 g	Cukor 0,00 g	Só 1,46 g	Szénhidrát 32,41 g	Cukor 0,00 g	Só 1,55 g	Szénhidrát 39,40 g	Cukor 0,00 g	Só 1,35 g	Szénhidrát 34,63 g	Cukor 0,00 g	Só 1,03 g	Szénhidrát 24,80 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g
		  		 		 		 		  		  							

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet