



Heti étlap 2022.05.23. - 2022.05.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00016) Iskola Felső Pécel	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Félbarna kenyér	Karamell , Stangli, sajtos	Citromos tea , Rágórépa, Zöldhagymás szendvicskrém , Félbarna kenyér	Hideg tej, Margarin, Vegyes lekvár, Zsemle	Gyümölcs tea, Tepertőkrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 330,97 Kcal / 1 383,45 KJ	Energia: 379,12 Kcal / 1 584,72 KJ	Energia: 267,76 Kcal / 1 119,24 KJ	Energia: 429,77 Kcal / 1 796,44 KJ	Energia: 463,86 Kcal / 1 938,93 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
		6,89 g 12,16 g 6,87 g	14,35 g 5,25 g 0,43 g	7,44 g 7,83 g 0,01 g	12,39 g 10,20 g 4,24 g	8,10 g 25,54 g 9,98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48,15 g 14,99 g 0,61 g	68,30 g 11,99 g 0,00 g	41,59 g 5,02 g 1,02 g	51,28 g 7,80 g 1,13 g	47,05 g 14,99 g 1,02 g		
Ebéd	(00016) Iskola Felső Pécel	Bakonyi betyárleves, Metélt tészta, Dejószórat , Alma	Lebbencsleves, Zöldborsófőzelék , Csirke pörkölt , Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsom leves, Pulykatokány, Párolt rizsköret	Tojásleves , Spenótos halas penne, Reszelt sajt	Csontleves , Kiskocka tészta, Pásztor bulgur, Céklasaláta
		Energia: 801,69 Kcal / 3 351,06 KJ	Energia: 562,78 Kcal / 2 352,42 KJ	Energia: 607,70 Kcal / 2 540,19 KJ	Energia: 496,60 Kcal / 2 075,79 KJ	Energia: 718,00 Kcal / 3 001,24 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
		36,65 g 22,50 g 4,73 g	29,89 g 20,15 g 3,18 g	24,65 g 14,78 g 3,04 g	18,06 g 16,33 g 5,52 g	27,52 g 32,28 g 8,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
110,53 g 16,23 g 0,93 g	64,72 g 5,61 g 0,94 g	92,98 g 7,99 g 1,72 g	68,69 g 5,00 g 1,33 g	79,24 g 5,68 g 1,07 g		





Heti étlap 2022.05.23. - 2022.05.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel	Felvágott , Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Margarin, Tavaszi felvágott, Félbarna kenyér, Kígyóuborka			Vaníliás túrókrém , Teljes kiőrlésű zsemle			Margarin, Baromfi párizsi, Teljes kiőrlésű kenyér			Kockasajt, Kifli		
		Energia: 307,60 Kcal / 1 285,77 KJ			Energia: 341,66 Kcal / 1 428,14 KJ			Energia: 149,70 Kcal / 625,75 KJ			Energia: 348,73 Kcal / 1 457,69 KJ			Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,96 g	5,40 g	1,50 g	8,66 g	9,02 g	2,85 g	7,40 g	2,71 g	1,26 g	9,98 g	9,51 g	2,54 g	8,32 g	6,56 g	3,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,12 g	0,00 g	1,53 g	33,70 g	0,00 g	1,37 g	24,26 g	3,00 g	0,66 g	32,10 g	0,00 g	1,40 g	25,58 g	0,00 g	0,70 g		

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

