



Heti étlap 2021.06.28. - 2021.07.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00014) Iskola Alsó Pécel	Gyümölcs tea, Baromfi párizsi, Margarin, Burgonyás kenyér	Karamell , Margarin, Teljes kiőrlésű kifli	Citromos tea , Főtt virsli , Mustár, Teljes kiőrlésű kenyér	Hideg tej, Sajtos croissant	Gyümölcs tea, magyaros túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 393,43 Kcal / 1 644,54 KJ	Energia: 403,87 Kcal / 1 688,18 KJ	Energia: 330,94 Kcal / 1 383,33 KJ	Energia: 296,00 Kcal / 1 237,28 KJ	Energia: 249,70 Kcal / 1 043,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,23 g 8,28 g 2,12 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,34 g 7,35 g 2,83 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,00 g 12,15 g 3,95 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,42 g 18,31 g 7,88 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,55 g 2,36 g 0,93 g
		Szénhidrát Cukor Só 52,03 g 14,99 g 1,29 g	Szénhidrát Cukor Só 50,57 g 11,99 g 1,01 g	Szénhidrát Cukor Só 40,81 g 5,02 g 2,03 g	Szénhidrát Cukor Só 20,04 g 0,00 g 0,88 g	Szénhidrát Cukor Só 47,35 g 14,99 g 1,40 g
Ebéd	(00014) Iskola Alsó Pécel	Legényfogó leves , Metélt tészta, Dejósórat , Gyümölcs	Gombaleves , Burgonya főzelék , Zöldséges vagdalt	Almaleves , Sült csirkecomb , Karottás kuskusz	Vajgaluska leves , Milánói ragu, Spagetti , Reszelt sajt, Nektarin	Ivólé, Pásztor tarhonya , Csemege uborka
		Energia: 824,67 Kcal / 3 447,12 KJ	Energia: 612,51 Kcal / 2 560,29 KJ	Energia: 870,28 Kcal / 3 637,77 KJ	Energia: 899,72 Kcal / 3 760,83 KJ	Energia: 686,69 Kcal / 2 870,36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 34,07 g 30,88 g 6,81 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23,61 g 14,41 g 3,10 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 64,57 g 24,88 g 5,65 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30,14 g 46,82 g 12,19 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21,51 g 27,64 g 7,84 g
		Szénhidrát Cukor Só 101,79 g 16,23 g 1,35 g	Szénhidrát Cukor Só 95,77 g 1,22 g 5,71 g	Szénhidrát Cukor Só 97,21 g 5,00 g 3,58 g	Szénhidrát Cukor Só 87,67 g 0,00 g 6,69 g	Szénhidrát Cukor Só 84,93 g 0,88 g 1,86 g



Heti étlap 2021.06.28. - 2021.07.02.																
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00014) Iskola Alsó Pécel	Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Sonka felvágott, Margarin, Kukoricás kenyér, Paradicsom			Trappista reszelt sajt, Vaj, Rozskenyér, Kígyóborka			Pecsenyezsír, Burgonyás kenyér			Méz, Margarin, Barna kenyér		
		Energia: 271,89 Kcal / 1 136,50 KJ			Energia: 310,65 Kcal / 1 298,52 KJ			Energia: 332,30 Kcal / 1 389,01 KJ			Energia: 456,23 Kcal / 1 907,04 KJ			Energia: 323,02 Kcal / 1 350,22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,17 g	12,39 g	6,99 g	11,25 g	7,20 g	0,91 g	13,50 g	16,00 g	8,80 g	5,92 g	30,53 g	12,00 g	5,20 g	4,48 g	1,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31,80 g	0,00 g	1,08 g	34,83 g	0,00 g	1,92 g	33,18 g	0,00 g	1,07 g	36,60 g	0,00 g	1,14 g	42,59 g	12,15 g	0,90 g
 			  			 			 			 				

Élelmezési
osztályvezető

Vezető
dietetikus

Gazdaságvezető