

















Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00014) Iskola Alsó Pécel	Gyümölcs tea, Baromfi párizsi, Margarin, Burgonyás kenyér	Kakaó, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Gyümölcs tea, Zöldhagymás szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Rágórépa	Forralt tej, Áfonyadzsem, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Gyümölcs tea, Petrezselymes túrókrém, Félbarna kenyér
		Energia: 393,43 Kcal / 1 644,54 KJ	Energia: 308,64 Kcal / 1 290,12 KJ	Energia: 316,93 Kcal / 1 324,77 KJ	Energia: 307,86 Kcal / 1 286,85 KJ	Energia: 257,25 Kcal / 1 075,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,23 g 8,28 g 2,12 g	10,20 g 6,79 g 2,78 g	7,91 g 8,09 g 0,14 g	10,21 g 6,47 g 2,53 g	9,44 g 2,61 g 1,07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52,03 g 14,99 g 1,29 g	35,43 g 5,00 g 1,07 g	52,05 g 14,99 g 1,39 g	35,70 g 0,00 g 1,10 g	48,74 g 14,99 g 1,05 g		
Ebéd	(00014) Iskola Alsó Pécel	Májgaluska leves, Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya, Müzliszelet, gyümölcsös	Frankfurti leves, Darásmetélt, Sárgabaracklekvár	Almaleves, Rántott halrud, Petrezselymes burgonya, Tartármártás	Tarhonyaleves zöldséges, Sertés pörkölt, Sárgaborsó főzelék, Félbarna kenyér	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Tavaszi pulykaragu, Párolt rizsköret, Mandarin
		Energia: 486,27 Kcal / 2 032,61 KJ	Energia: 636,25 Kcal / 2 659,53 KJ	Energia: 790,39 Kcal / 3 303,83 KJ	Energia: 631,38 Kcal / 2 639,17 KJ	Energia: 673,33 Kcal / 2 814,52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,91 g 17,75 g 2,96 g	19,93 g 13,84 g 3,57 g	19,50 g 51,54 g 7,56 g	31,00 g 25,00 g 7,11 g	26,85 g 18,69 g 4,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
59,68 g 4,00 g 3,29 g	107,38 g 12,86 g 1,77 g	78,68 g 6,28 g 1,21 g	67,88 g 1,10 g 3,93 g	97,98 g 0,00 g 1,67 g		





Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00014) Iskola Alsó Pécel	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Magyaros vajkrém, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Májusi csemege, Margarin, Zsemle	Csirkemájkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta	Kakaós csiga
		Energia: 301,87 Kcal / 1 261,82 Kj	Energia: 279,29 Kcal / 1 167,43 Kj	Energia: 295,35 Kcal / 1 234,56 Kj	Energia: 227,92 Kcal / 952,71 Kj	Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,54 g 11,79 g 6,26 g	6,77 g 12,64 g 0,02 g	8,53 g 7,99 g 2,55 g	9,17 g 5,71 g 1,53 g	3,80 g 0,00 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
20,70 g 0,00 g 1,16 g	37,04 g 0,00 g 1,04 g	32,37 g 0,00 g 1,40 g	33,88 g 0,00 g 1,62 g	30,90 g 0,00 g 0,00 g		
 	 	  	  	   		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

