



Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00014) Iskola Alsó Pécel	Citromos tea , Margarin, Sonka felvágott, Félbarna kenyér	Tejeskávé , Margarin, Magvas zsemle	Gyümölcs tea, Zöldhagymás szendvicskrém, Félbarna kenyér	Hideg tej, Stangli, sajtos	Citromos tea , Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 325,67 Kcal / 1 361,30 KJ	Energia: 352,90 Kcal / 1 475,12 KJ	Energia: 331,42 Kcal / 1 385,34 KJ	Energia: 359,51 Kcal / 1 502,75 KJ	Energia: 364,70 Kcal / 1 524,45 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
		10,85 g 6,50 g 0,90 g	11,35 g 6,35 g 1,33 g	5,99 g 12,61 g 5,80 g	14,55 g 7,85 g 3,04 g	10,04 g 11,24 g 3,66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37,28 g 4,02 g 1,50 g	45,75 g 6,99 g 0,94 g	48,15 g 14,99 g 0,60 g	56,91 g 0,00 g 0,22 g	36,50 g 4,02 g 2,31 g		
Ebéd	(00014) Iskola Alsó Pécel	Gulyásleves , Tejbedara , Fahéjas szórát , Teljes kiőrlésű kenyér , Alma	Erőleves , Cérnamentelt , Kelkáposzta főzelék , Sertés pörkölt , Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiolleves , Csikós tokány , Köret tészta	Gyümölcsleves , Rántott csirkemell , Zöldséges rizs	Gombakrémleves , Pusztapörkölt, Céklasaláta
		Energia: 576,26 Kcal / 2 408,77 KJ	Energia: 586,83 Kcal / 2 452,95 KJ	Energia: 651,02 Kcal / 2 721,26 KJ	Energia: 726,07 Kcal / 3 034,97 KJ	Energia: 613,08 Kcal / 2 562,67 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
		17,73 g 7,47 g 1,21 g	27,16 g 29,97 g 9,33 g	26,26 g 26,71 g 7,62 g	32,93 g 28,98 g 4,36 g	21,15 g 26,31 g 7,70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
107,66 g 28,91 g 0,71 g	49,22 g 0,88 g 1,82 g	74,36 g 0,22 g 3,22 g	82,68 g 11,20 g 3,75 g	69,58 g 5,02 g 2,27 g		





Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00014) Iskola Alsó Pécel	Magyaros szendvicskrém, Zsemle			Körözött , Félbarna kenyér, Paradicsom			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek			Házi húskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika			Gyümölcs joghurt, Kifli		
		Energia: 258,94 Kcal / 1 082,37 KJ			Energia: 206,08 Kcal / 861,41 KJ			Energia: 250,02 Kcal / 1 045,08 KJ			Energia: 246,23 Kcal / 1 029,24 KJ			Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,15 g	12,60 g	5,80 g	9,77 g	2,92 g	1,21 g	8,67 g	6,58 g	2,22 g	9,87 g	7,19 g	2,21 g	6,86 g	3,21 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,20 g	0,00 g	0,69 g	35,07 g	0,00 g	1,10 g	22,42 g	0,00 g	1,53 g	34,41 g	0,00 g	1,94 g	36,28 g	12,99 g	0,49 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

