














Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00493) Gyermek 7-10 éves	Tízórai	Kakaó, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Mákos patkó	Tej , Csirkemell sonka, Margarin , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Húskrém, Tej , Kenyér, Paradicsom	Tojásrántotta, Tej , Kenyér
		Energia: 415,82 Kcal / 1 738,13 Kj	Energia: 337,19 Kcal / 1 409,45 Kj	Energia: 289,30 Kcal / 1 209,27 Kj	Energia: 357,79 Kcal / 1 495,56 Kj	Energia: 389,60 Kcal / 1 628,53 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,71 g 19,80 g 11,24 g	12,60 g 12,10 g 1,63 g	17,65 g 7,78 g 2,98 g	18,16 g 14,10 g 5,78 g	21,37 g 16,74 g 4,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	45,41 g 8,02 g 1,42 g	42,30 g 0,00 g 0,27 g	40,41 g 1,63 g 1,99 g	38,60 g 0,61 g 1,13 g	37,34 g 0,36 g 1,85 g	
	Ebéd	Magyaros burgonyaleves, Tavasz rizseshús, Kenyér, Alma	Zöldségleves , Almamártás , Főtt sertéshús, Kenyér, Banán	Csontleves , Rántott hal , Tepsis burgonya, Alma	Tarhonyaleves, Lencsefőzelék, Sertés pörkölt, Kenyér	Sertésraguleves, Tejberizs, Kenyér, Mandarin
		Energia: 579,08 Kcal / 2 420,55 Kj	Energia: 631,44 Kcal / 2 639,42 Kj	Energia: 561,74 Kcal / 2 348,07 Kj	Energia: 710,38 Kcal / 2 969,39 Kj	Energia: 710,96 Kcal / 2 971,81 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,22 g 15,09 g 3,44 g	29,82 g 11,18 g 2,92 g	28,31 g 14,60 g 1,41 g	44,45 g 19,04 g 4,28 g	26,88 g 17,92 g 6,41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
78,97 g 0,26 g 2,21 g	100,20 g 10,04 g 2,34 g	78,23 g 0,63 g 2,75 g	88,89 g 2,55 g 3,07 g	108,50 g 17,03 g 2,08 g		
Uzsonna	Sajtos párizsi, Margarin , Zsemle, Jégcsapretek	Poharas tej , Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcsös ivójoghurt, Kifli	Gouda sajt, Margarin , Teljes kiőrlésű kenyér	Körözött túró, Teljes kiőrlésű kenyér	
	Energia: 242,72 Kcal / 1 014,57 Kj	Energia: 302,48 Kcal / 1 264,37 Kj	Energia: 290,41 Kcal / 1 213,91 Kj	Energia: 240,36 Kcal / 1 004,70 Kj	Energia: 186,21 Kcal / 778,36 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	9,72 g 12,10 g 4,28 g	14,25 g 10,41 g 4,71 g	9,19 g 6,72 g 3,60 g	9,97 g 8,39 g 3,75 g	10,77 g 1,18 g 0,21 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	





Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

	23,44 g	1,20 g	2,54 g	38,04 g	0,03 g	1,58 g	47,03 g	14,09 g	1,15 g	31,28 g	0,04 g	1,29 g	33,13 g	0,04 g	1,03 g
	 			  			 			 			 		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

