

Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00170) Iskolás 7-10 éves 3x-i	Veronai felvágott**, Karalábé (db), Zsemle 40 gr			Sajtkrém snidlinges, Jégcsapretek, Korpás zsemle,			Minijam 30.g, Liga margarin 20% zsírt., Kifli 40 gr			Zala /sertés / felvágott, Liga margarin 20% zsírt., Korpás zsemle,, Jégcsapretek			Sonka /sertés / szalámi, Teljes kiőrlésű szel. kenyér, Karalábé (db)		
		Energia: 254.49 Kcal / 1,063.77 KJ			Energia: 215.84 Kcal / 902.21 KJ			Energia: 221.98 Kcal / 927.88 KJ			Energia: 214.90 Kcal / 898.28 KJ			Energia: 259.09 Kcal / 1,083.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.36 g	7.83 g	2.94 g	11.85 g	16.48 g	4.10 g	4.62 g	4.28 g	1.20 g	8.32 g	13.39 g	1.41 g	19.38 g	6.48 g	1.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.74 g	0.00 g	1.75 g	32.48 g	0.00 g	1.17 g	38.16 g	0.00 g	0.56 g	28.42 g	0.00 g	0.79 g	30.46 g	0.00 g	1.61 g		
1,(6),(7)			1,3,7,(8),(11)			1,7			1,3,7,(6),(8),(10),(11)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00170) Iskolás 7-10 éves 3x-i	Tárkonyos zöldség leves, Vadas sertéstokány, Tészta köret , Ecetes cékla Kg.			Palócleves , Fonott kalács **, Málna lekvár			Burgonyagombóc leves , Parajfőzelék mir., Párizsi sertés szelet , Narancs			Rizsleves , Erdélyi rakott káposzta			Paradicsom leves, Sertés aprópecsenye , Párolt bulgur, Szilvabefőtt **		
		Energia: 637.38 Kcal / 2,664.25 KJ			Energia: 631.41 Kcal / 2,639.29 KJ			Energia: 639.46 Kcal / 2,672.94 KJ			Energia: 636.08 Kcal / 2,658.81 KJ			Energia: 637.81 Kcal / 2,666.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.40 g	37.59 g	11.42 g	20.52 g	37.20 g	13.56 g	22.66 g	35.83 g	5.86 g	25.27 g	37.15 g	12.90 g	24.04 g	36.27 g	10.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.11 g	6.00 g	1.39 g	52.42 g	15.88 g	2.18 g	50.68 g	9.99 g	0.63 g	47.99 g	0.00 g	2.60 g	55.33 g	13.55 g	0.96 g		
1,3,7,10,(12)			1,3,6,7,9			1,3,7,9			1,6,7,9,(12)			1,3,9				
Uzsonna	(00170) Iskolás 7-10 éves 3x-i	Kakaó UHT 1,5 % 200 ml, Croissant 45gr.			Fokhagymás sert. felvágott, Kenyér félbarna, Savanyú káposzta			Libamáj pást.23gr., Kenyér félbarna, Zöldhagyma 27%			Sütőtökpüré, Telj.kiörl. keksz csokis			Kefír (2dl), Teavaj (100gr), Kifli 40 gr		
		Energia: 268.91 Kcal / 1,124.04 KJ			Energia: 281.05 Kcal / 1,174.79 KJ			Energia: 232.81 Kcal / 973.15 KJ			Energia: 259.00 Kcal / 1,082.62 KJ			Energia: 280.90 Kcal / 1,174.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.00 g	4.00 g	0.54 g	6.27 g	18.20 g	0.12 g	7.97 g	10.29 g	3.79 g	2.28 g	6.41 g	6.40 g	11.31 g	9.08 g	0.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.80 g	12.20 g	0.23 g	16.90 g	0.00 g	1.10 g	21.23 g	0.00 g	0.44 g	23.80 g	2.80 g	0.57 g	34.81 g	0.00 g	0.78 g		
7,(1)			1,(6),(7),(12)			1,(6),(7)			1,(3),(5),(6),(7),(12)			1,7				





Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.29.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezet és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs.Zsófia

