

Heti étlap 2021.04.05. - 2021.04.09.

		szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00120) Iskola 7-10 éves 5x-i	Csemege /sertés / szalámi, Paradicsom, Korpás kenyér			Vajkrém natur, Magvas zsemle, , Zöldpaprika			Párizsi /sertés /felvágott, Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Rozsos kenyér		
		Energia: 294.67 Kcal / 1,231.72 Kj			Energia: 257.36 Kcal / 1,075.76 Kj			Energia: 249.54 Kcal / 1,043.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.40 g	10.33 g	1.05 g	6.53 g	7.61 g	0.39 g	12.97 g	9.27 g	2.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.60 g	0.00 g	0.02 g	22.76 g	0.00 g	0.44 g	45.64 g	0.00 g	1.42 g		
5,8,(1),(7),(12)			1,3,7,(8),(11)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00120) Iskola 7-10 éves 5x-i	Csontleves csiga tésztával , Sárgarépa főzelék, Búbos s.hús			Lebbencsleves , Zúzapörkölt , Tészta köret , Vágott vegyes savanyúság			Tojásleves , Erdélyi rakott káposzta, Alma 27%		
		Energia: 637.86 Kcal / 2,666.25 Kj			Energia: 635.06 Kcal / 2,654.55 Kj			Energia: 636.16 Kcal / 2,659.15 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.22 g	22.74 g	6.60 g	19.21 g	15.84 g	1.83 g	27.31 g	40.12 g	12.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.12 g	19.98 g	1.87 g	103.19 g	0.00 g	1.69 g	39.97 g	0.00 g	2.85 g		
1,3,7,9,(6)			1,3,6,(12)			1,3,6,7,9,(12)				
Uzsonna	(00120) Iskola 7-10 éves 5x-i	Kefír (2dl), Kockasajt 25gr., Kifli 40 gr			Soproni /sertés / felvágott, Kígyóborka, Kenyér félbarna			Tej UHT 1,5 % -2,8% 200 ml, Sajtos croissant 50gr.		
		Energia: 246.00 Kcal / 1,028.28 Kj			Energia: 240.78 Kcal / 1,006.46 Kj			Energia: 280.74 Kcal / 1,173.49 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.65 g	10.84 g	2.32 g	9.80 g	12.76 g	0.12 g	10.98 g	14.56 g	7.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.13 g	0.46 g	0.75 g	16.00 g	0.00 g	0.81 g	26.11 g	0.00 g	0.62 g		
1,7			1,(6),(7)			1,3,7				





Heti étlap 2021.04.05. - 2021.04.09.

.....
Igazgató Élelmezésvezető és Dietetikus
Pintér Józsefné Kotymánné Zs.Zsófia

