

Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00170) Iskolás 7 -10 éves 3x-i	Kacsamájás pástétom 50 gr., Kígyóborka, Császár zsemle			Kópé felv., Korpás szendvicsrúd 40 gr, Paradicsom			Tej UHT 2,8% 200ml, Búrkifli **			Gyümölcs joghurt 125gr., Liga margarin 20% zsírt., Teljes kiőrlésű szel. kenyér			Túrista felvágott, Korpás kifli		
		Energia: 262.90 Kcal / 1,098.92 KJ			Energia: 264.29 Kcal / 1,104.73 KJ			Energia: 258.64 Kcal / 1,081.12 KJ			Energia: 240.33 Kcal / 1,004.58 KJ			Energia: 251.96 Kcal / 1,053.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14.33 g	12.03 g	1.56 g	12.70 g	10.65 g	3.72 g	9.10 g	13.15 g	0.00 g	9.30 g	8.28 g	2.56 g	14.04 g	10.01 g	6.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.32 g	0.00 g	0.40 g	27.50 g	0.00 g	1.70 g	24.85 g	0.00 g	0.00 g	31.94 g	5.90 g	0.18 g	25.33 g	0.00 g	0.00 g		
1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)						1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00170) Iskolás 7 -10 éves 3x-i	Karfiolleves, Paprikásburg. kolbásszal, Csemege uborka			Palócleves, Túrógombóc mir. **, Alma 27%			Csontleves csiga tésztaival , Vasi pecsenye, Párolt bulgur, Ecetes cékla Kg.			Csirkebecs.leves **, Zöldborsó főzelék mir., Stefánia szelet			Paradicsom leves, Rántott hal, Tejfölös burgonya püré, Vágott vegyes savanyúság		
		Energia: 630.16 Kcal / 2,634.07 KJ			Energia: 638.69 Kcal / 2,669.72 KJ			Energia: 633.44 Kcal / 2,647.78 KJ			Energia: 630.58 Kcal / 2,635.82 KJ			Energia: 633.72 Kcal / 2,648.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.25 g	26.99 g	3.43 g	28.56 g	35.68 g	5.82 g	32.12 g	31.20 g	4.91 g	36.83 g	32.08 g	9.15 g	15.94 g	30.05 g	3.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.28 g	0.00 g	2.24 g	86.89 g	2.60 g	0.45 g	67.71 g	4.07 g	1.29 g	47.68 g	5.00 g	1.86 g	78.63 g	20.68 g	1.19 g		
1,3,6,7,9,(12)			1,7,(6),(8),(12)			1,3,9,(6),(7),(8),(12)			1,3,7			1,3,4,9,(12)				
Uzsonna	(00170) Iskolás 7 -10 éves 3x-i	Fokhagymás sert. felvágott, Rozsos kenyér			Liga margarin 20% zsírt., Miniméz 20 g., Zsemle 40 gr			Csemege /sertés / szalámi, Magvas zsemle, , Sárgarépa			Párizsi /sertés /felvágott, Sörretek, Zsemle hosszú			Gyümölcsle 2 dl (szívósz.), Pizzás csiga		
		Energia: 274.64 Kcal / 1,148.00 KJ			Energia: 268.83 Kcal / 1,123.71 KJ			Energia: 272.11 Kcal / 1,137.42 KJ			Energia: 267.60 Kcal / 1,118.57 KJ			Energia: 263.13 Kcal / 1,099.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.04 g	18.06 g	0.04 g	5.67 g	4.30 g	1.41 g	8.15 g	13.86 g	1.05 g	12.20 g	10.02 g	5.42 g	2.33 g	10.29 g	2.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.56 g	0.00 g	0.14 g	49.20 g	16.20 g	1.27 g	27.96 g	0.00 g	0.42 g	35.72 g	0.00 g	0.13 g	39.54 g	0.00 g	0.10 g		
1,(6),(7)			1			1,3,5,7,8,(11),(12)			1			1,7,(3),(6),(12)				





Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

