



Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	Pritaminos baromfi szelet, Teljes kiőrlésű zsemle, Margarin kenhető	Búzacsírás párizsi krém, graham zsemle 0,10 dkg, Paradicsom	Olasz felvágott, Margarin kenhető, Uborka(kígyó), Zsemle	Wimpi isk., Tej literes 1,5%	mozaik felvágott, Margarin kenhető, Teljes kiőrlésű zsemle, Tej poharas 0,2l										
		Energia: 324,13 Kcal / 1 354,86 KJ	Energia: 386,06 Kcal / 1 613,73 KJ	Energia: 215,22 Kcal / 899,62 KJ	Energia: 297,57 Kcal / 1 243,84 KJ	Energia: 373,43 Kcal / 1 560,94 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,80 g	7,11 g	1,25 g	11,32 g	12,05 g	3,00 g	7,16 g	4,67 g	0,24 g	17,75 g	17,74 g	6,31 g	13,16 g	7,42 g	1,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	59,78 g	0,18 g	1,37 g	57,60 g	0,00 g	1,92 g	36,01 g	0,00 g	1,08 g	16,24 g	2,32 g	2,49 g	63,96 g	0,18 g	1,15 g	
	(00483) Gyermekek (7-10)	Pritaminos baromfi szelet, Teljes kiőrlésű zsemle, Margarin kenhető	Búzacsírás párizsi krém, graham zsemle 0,10 dkg, Paradicsom	Olasz felvágott, Margarin kenhető, Uborka(kígyó), Zsemle	Wimpi isk., Tej literes 1,5%	mozaik felvágott, Margarin kenhető, Teljes kiőrlésű zsemle, Tej poharas 0,2l										
		Energia: 324,13 Kcal / 1 354,86 KJ	Energia: 381,68 Kcal / 1 595,42 KJ	Energia: 214,05 Kcal / 894,73 KJ	Energia: 266,12 Kcal / 1 112,38 KJ	Energia: 373,43 Kcal / 1 560,94 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
11,80 g		7,11 g	1,25 g	11,12 g	12,01 g	2,99 g	7,06 g	4,66 g	0,24 g	15,80 g	15,59 g	5,54 g	13,16 g	7,42 g	1,82 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
59,78 g	0,18 g	1,37 g	56,80 g	0,00 g	1,92 g	35,84 g	0,00 g	1,08 g	15,22 g	2,32 g	2,22 g	63,96 g	0,18 g	1,15 g		





Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00482) Gyermek (11-14év)	Sertésraguleves isk, Gránátos kocka isk., Káposzta saláta isk	Rántott lev.felső, Bakonyi csirkemellragu isk., Párolt rizs isk	Kapros kukorica leves isk., Paprikásburg isk, Vegyes saláta isk.	Karalábéleves mir. isk, Tökfőzelék mir. isk, Csirkepörkölt isk, Kenyér teljes kiőrlésű	Alföldi gulyásleves , Sajtos kelt pogácsa isk., Alma										
		Energia: 750,63 Kcal / 3 137,63 KJ	Energia: 681,59 Kcal / 2 849,05 KJ	Energia: 800,61 Kcal / 3 346,55 KJ	Energia: 682,26 Kcal / 2 851,85 KJ	Energia: 789,71 Kcal / 3 300,99 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,58 g	24,23 g	4,27 g	34,79 g	23,44 g	3,71 g	27,98 g	38,48 g	11,52 g	36,80 g	27,81 g	4,77 g	34,28 g	31,38 g	8,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	97,96 g	5,00 g	4,99 g	82,07 g	0,00 g	3,34 g	83,56 g	5,06 g	5,40 g	70,02 g	0,02 g	3,64 g	91,01 g	0,00 g	2,68 g	
	(00483) Gyermek (7-10)	Sertésraguleves isk., Gránátos kocka isk., Káposzta saláta isk	Rántott lev.isk.alsó, Bakonyi csirkemellragu isk., Párolt rizs isk	Kapros kukorica leves isk., Paprikásburg isk, Vegyes saláta isk.alsó	Karalábéleves mir. isk, Tökfőzelék mir.isk., Csirkepörkölt isk., Kenyér teljes kiőrlésű	Alföldi gulyásleves isk, Sajtos kelt pogácsa isk., Alma										
		Energia: 659,35 Kcal / 2 756,08 KJ	Energia: 578,21 Kcal / 2 416,92 KJ	Energia: 696,03 Kcal / 2 909,41 KJ	Energia: 563,95 Kcal / 2 357,31 KJ	Energia: 737,21 Kcal / 3 081,54 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
29,73 g		18,59 g	3,41 g	30,48 g	18,76 g	2,27 g	24,12 g	34,35 g	10,02 g	33,37 g	19,55 g	3,75 g	32,26 g	29,06 g	8,40 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
91,80 g	8,00 g	4,21 g	71,15 g	0,00 g	2,24 g	70,84 g	4,95 g	4,52 g	62,68 g	0,02 g	3,27 g	85,27 g	0,00 g	2,63 g		





Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00482) Gyermek (11-14év)	Kakaós zabkása	Joghurt natur, Kifli	Mozaikos tojáskrém, Kenyér teljes kiőrlésű, Tejeskávé isk	Kockasajt, Zsemle	Túró Rudi, Kifli										
		Energia: 325,48 Kcal / 1 360,51 Kj	Energia: 308,60 Kcal / 1 289,95 Kj	Energia: 279,04 Kcal / 1 166,39 Kj	Energia: 360,49 Kcal / 1 506,85 Kj	Energia: 229,99 Kcal / 961,36 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,18 g	17,47 g	6,46 g	13,53 g	2,37 g	1,05 g	8,61 g	9,37 g	2,44 g	17,16 g	6,73 g	8,50 g	8,34 g	5,71 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	34,54 g	10,48 g	0,19 g	57,20 g	0,00 g	0,18 g	39,76 g	5,92 g	1,04 g	37,95 g	0,00 g	1,66 g	35,28 g	0,00 g	0,00 g	
	(00483) Gyermek (7-10)	Kakaós zabkása	Joghurt natur, Kifli	Mozaikos tojáskrém, Kenyér teljes kiőrlésű, Tejeskávé isk.	Kockasajt, Zsemle	Túró Rudi, Kifli										
		Energia: 325,48 Kcal / 1 360,51 Kj	Energia: 188,39 Kcal / 787,47 Kj	Energia: 227,51 Kcal / 950,99 Kj	Energia: 360,49 Kcal / 1 506,85 Kj	Energia: 229,99 Kcal / 961,36 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
7,18 g		17,47 g	6,46 g	9,39 g	2,06 g	1,05 g	6,47 g	8,89 g	2,37 g	17,16 g	6,73 g	8,50 g	8,34 g	5,71 g	0,00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
34,54 g	10,48 g	0,19 g	32,12 g	0,00 g	0,18 g	30,16 g	5,92 g	0,84 g	37,95 g	0,00 g	1,66 g	35,28 g	0,00 g	0,00 g		

.....
Élelmezési

.....
Vezet
osztályvezet

.....
Gazdaságvezet
dieteti

