



Heti étlap 2021.04.19. - 2021.04.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00170) Iskolás 7-10 éves 3x-i	Harcsapástétom zöldf. 30gr., Korpás kenyér			Gyümölcs tea , Méz kg-os, Teavaj (100gr), Császár zsemle			Joghurt natur 150gr., Kifli 40 gr			Kenőmájas, Savanyú káposzta, Zsemle 40 gr			Gyümölcs tea , Sonka /sertés / szalámi, Korpás szendvicsrúd 40 gr		
		Energia: 240.95 Kcal / 1,007.17 KJ			Energia: 236.64 Kcal / 989.16 KJ			Energia: 234.68 Kcal / 980.96 KJ			Energia: 250.33 Kcal / 1,046.38 KJ			Energia: 225.59 Kcal / 942.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		4.04 g	0.48 g	0.00 g	3.25 g	4.08 g	0.77 g	9.43 g	4.82 g	2.44 g	10.09 g	8.75 g	3.94 g	14.18 g	3.58 g	1.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22.40 g	0.00 g	0.00 g	45.58 g	26.19 g	0.00 g	35.19 g	0.00 g	0.84 g	31.57 g	0.00 g	1.77 g	33.76 g	9.99 g	0.96 g
7			1,7			1,(6),(7),(10),(12)			1,(6),(7)							
Ebéd	(00170) Iskolás 7-10 éves 3x-i	Bakonyi betyár leves, Húsos káposzta , Telj.kiörl.keksz müzslivel,gyüm			Lencseleves f.tarjával , Túrós csusza, Narancs			Lebbencsleves, Sült tarja, Tökfőzelék			Csontleves marha csontból, Paprikás burgonya s.hússal, Ecetes cékla Kg.			Vegyes gyüm.leves , Rizses csirke**, Vágott vegyes savanyúság		
		Energia: 638.55 Kcal / 2,669.14 KJ			Energia: 630.84 Kcal / 2,636.91 KJ			Energia: 634.01 Kcal / 2,650.16 KJ			Energia: 636.13 Kcal / 2,659.02 KJ			Energia: 635.44 Kcal / 2,656.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		21.68 g	42.31 g	14.98 g	32.14 g	18.77 g	7.67 g	31.65 g	24.69 g	5.67 g	19.69 g	29.05 g	6.70 g	29.30 g	6.11 g	5.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.67 g	0.00 g	1.81 g	81.44 g	0.00 g	0.96 g	68.53 g	7.99 g	1.61 g	72.49 g	4.00 g	1.43 g	111.76 g	34.47 g	0.99 g
1,7,(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7			1,3,6,9			1,(6),(7),(8),(12)				
Uzsonna	(00170) Iskolás 7-10 éves 3x-i	Veronai felvágott**, Rozsos kenyér, Sárgarépa			Zala /sertés / felvágott, Kenyér félbarna, Jégcsapretek			Párizsi /sertés /felvágott, Liga margarin 20% zsírt., Kígyóuborka, Rozsos kenyér			Sajtkrém, natur, Paradicsom, Teljes kiörlésű szel. kenyér			Tepertős pogácsa, Tej UHT 2,8% 200ml		
		Energia: 226.90 Kcal / 948.44 KJ			Energia: 233.48 Kcal / 975.95 KJ			Energia: 245.48 Kcal / 1,026.11 KJ			Energia: 241.43 Kcal / 1,009.18 KJ			Energia: 239.86 Kcal / 1,002.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		8.79 g	7.86 g	2.85 g	6.36 g	1.33 g	0.46 g	14.48 g	10.34 g	3.37 g	10.09 g	10.00 g	4.12 g	5.00 g	11.44 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.44 g	0.00 g	0.99 g	22.81 g	0.00 g	0.08 g	44.94 g	0.00 g	1.70 g	27.57 g	0.00 g	1.09 g	27.28 g	0.00 g	0.00 g
1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1,7							





Heti étlap 2021.04.19. - 2021.04.23.

.....

Igazgató Élelmezésvezető és Dietetikus

Pintér Józsefné Kotymánné Zs.Zsófia

