

Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Tej 2dl ovi, Ízes levél	Citromos tea 7-10, Főtt tojás 7-10, Póréhagyma, Margarin Light, Zsemle	Tej 2dl ovi, Margarin Light, Uborka(kígyó), Kenyér teljes kiörlésű	Tej 2dl ovi, Trapista sajt, Zöldpaprika, Margarin Light, Kenyér teljes kiörlésű	Tejeskávé 7-10, Kalács fonott nagy 500g, Margarin Light
		Energia: 489,40 Kcal / 2 045,69 KJ	Energia: 387,54 Kcal / 1 619,92 KJ	Energia: 244,70 Kcal / 1 022,85 KJ	Energia: 360,97 Kcal / 1 508,85 KJ	Energia: 219,01 Kcal / 915,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,20 g 26,60 g 1,63 g	14,28 g 9,78 g 2,50 g	12,04 g 6,12 g 2,34 g	20,47 g 14,67 g 7,70 g	7,35 g 5,93 g 2,49 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
48,26 g 0,00 g 0,27 g	59,48 g 20,58 g 1,24 g	35,07 g 0,00 g 0,91 g	36,33 g 0,00 g 1,62 g	33,77 g 20,54 g 0,40 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Reszeltészta leves 7-10, Fejtett babfőzelék 7-10, Rántott párizsi mir	Burgonyaleves tejfölös .7 -10, Rizses pulyka 7-10, Csemege uborka	Húsleves 7-10, Vadasmártás 7-10, Tészta köret 7-10	Tarhonyaleves 7-10, Sertés pörkölt 7-10, Burgonya főzelék .7-10	Nyírségi gombóclevés /7-10/, Mákos metélt.7-10, Alma
		Energia: 1 028,55 Kcal / 4 299,34 KJ	Energia: 821,46 Kcal / 3 433,70 KJ	Energia: 746,55 Kcal / 3 120,58 KJ	Energia: 650,15 Kcal / 2 717,63 KJ	Energia: 927,51 Kcal / 3 876,99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,87 g 66,02 g 7,50 g	33,91 g 29,47 g 8,30 g	36,50 g 26,73 g 6,19 g	27,09 g 25,35 g 6,91 g	35,10 g 34,50 g 8,64 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
75,07 g 0,00 g 5,38 g	103,51 g 0,00 g 8,98 g	88,76 g 4,00 g 6,56 g	76,69 g 0,00 g 5,31 g	117,61 g 23,98 g 8,57 g		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Diákcsemege, Zöldpaprika, Margarin Light, Kenyér teljes kiörlésű	Fokhagymás felvágott, Margarin Light, Kenyér teljes kiörlésű	Párizsi, Jégcsap retek, Margarin Light, Kenyér teljes kiörlésű	Bécsi felvágott, Paradicsom, Margarin Light, Kenyér teljes kiörlésű	Zala felvágott, Paradicsom, Margarin Light, Zsemle rozsos
		Energia: 285,04 Kcal / 1 191,47 KJ	Energia: 312,84 Kcal / 1 307,67 KJ	Energia: 213,29 Kcal / 891,55 KJ	Energia: 225,17 Kcal / 941,21 KJ	Energia: 256,44 Kcal / 1 071,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,61 g 15,54 g 5,43 g	6,44 g 20,76 g 0,71 g	8,93 g 8,58 g 2,77 g	10,13 g 8,88 g 2,85 g	10,37 g 8,92 g 3,01 g





Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,34 g	0,00 g	0,62 g	23,45 g	0,00 g	1,49 g	24,83 g	0,00 g	1,39 g	25,91 g	0,00 g	1,47 g	33,37 g	0,00 g	1,74 g

Baksa Brigitta

.....
Élelmezésvezető

.....
Intézményvezető

Az étlapváltoztatás jogát fentartjuk!

