



Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00014) Iskola Alsó Pécel	Gyümölcs tea, Margarin, Zsemle, Paprika	Hideg tej, Margarin, Sárgabaracklekvár, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Zsemle	Hideg tej, Margarin, Stangli vizes	Gyümölcs tea, Kolbászkrem, Kígyóuborka, Félbarna kenyér
		Energia: 307,67 Kcal / 1 286,06 KJ	Energia: 408,81 Kcal / 1 708,83 KJ	Energia: 276,79 Kcal / 1 156,98 KJ	Energia: 325,16 Kcal / 1 359,17 KJ	Energia: 335,27 Kcal / 1 401,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,81 g 3,70 g 0,90 g	12,10 g 9,20 g 3,94 g	8,01 g 4,97 g 0,67 g	10,59 g 8,88 g 3,94 g	7,81 g 12,04 g 6,35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47,71 g 14,99 g 0,84 g	52,08 g 8,15 g 0,98 g	51,86 g 14,99 g 0,86 g	33,46 g 0,00 g 1,00 g	48,58 g 14,99 g 0,62 g		
Ebéd	(00014) Iskola Alsó Pécel	Jókai bableves, Tejbedara, Fahéjas szórat, Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves, Levestésztabetét, Csirke pörkölt, Köret tészta, Káposzta saláta	Vajgaluska leves, Fasírt, Kelkáposzta főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsleves, Rántott halrud, Párolt rizsköret, Alma	Zöldborsóleves, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya
		Energia: 576,21 Kcal / 2 408,56 KJ	Energia: 495,11 Kcal / 2 069,56 KJ	Energia: 537,24 Kcal / 2 245,66 KJ	Energia: 847,47 Kcal / 3 542,42 KJ	Energia: 649,88 Kcal / 2 716,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,80 g 11,30 g 3,21 g	26,32 g 13,06 g 2,95 g	21,83 g 21,57 g 5,89 g	20,80 g 41,93 g 3,58 g	24,84 g 22,55 g 5,96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
95,29 g 28,69 g 1,77 g	67,43 g 0,44 g 5,05 g	62,75 g 0,00 g 2,14 g	113,57 g 11,20 g 0,90 g	85,21 g 7,99 g 4,56 g		





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00014) Iskola Alsó Pécel	Zöldhagymás szendvicskrém, Félbarna kenyér			Reszelt sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom			Vaníliás túrókrém , Félbarna kenyér			Kockasajt , Teljes kiőrlésű kifli		
		Energia: 269,94 Kcal / 1 128,35 KJ			Energia: 346,68 Kcal / 1 449,12 KJ			Energia: 307,98 Kcal / 1 287,36 KJ			Energia: 210,70 Kcal / 880,73 KJ			Energia: 171,60 Kcal / 717,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,97 g	12,60 g	5,80 g	12,48 g	10,87 g	5,49 g	10,20 g	6,81 g	2,23 g	9,42 g	2,95 g	1,26 g	5,60 g	3,15 g	1,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,00 g	0,00 g	0,60 g	31,66 g	0,00 g	1,35 g	34,41 g	0,00 g	1,38 g	36,50 g	3,00 g	0,61 g	29,40 g	0,00 g	1,00 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

