

Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00016) Iskola Felső Pécel	Gyümölcs tea, Sárgabaracklekvár, Margarin, Zsemle	Tejeskávé , Margarin, Zsemle	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Hideg tej, Sajtos stangli	Citromos tea , Soproni felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 370,50 Kcal / 1 548,69 Kj	Energia: 393,08 Kcal / 1 643,07 Kj	Energia: 326,82 Kcal / 1 366,11 Kj	Energia: 249,03 Kcal / 1 040,95 Kj	Energia: 410,32 Kcal / 1 715,14 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5,51 g 4,61 g 1,20 g	12,06 g 7,60 g 1,63 g	6,29 g 11,95 g 0,12 g	12,47 g 8,20 g 4,53 g	10,05 g 14,16 g 4,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
55,85 g 23,14 g 0,90 g	48,87 g 6,99 g 0,89 g	47,91 g 14,99 g 0,91 g	31,05 g 0,00 g 0,22 g	36,61 g 4,02 g 1,10 g		
Ebéd	(00016) Iskola Felső Pécel	Erőleves , Kiskocka tészta, Főtt virsli , Lencsefőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Bakonyi betyárleves, Metélt tészta, Mákszórás , Körte	Tojásleves , Tavaszi rizseshús, Kovászos uborka	Magyaros burgonyaleves , Sertés pörkölt , Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér , Alma	Gyümölcskrémleves, Hentes tokány , Párolt bulgur
		Energia: 707,63 Kcal / 2 957,89 Kj	Energia: 856,47 Kcal / 3 580,04 Kj	Energia: 507,93 Kcal / 2 123,15 Kj	Energia: 801,90 Kcal / 3 351,94 Kj	Energia: 713,13 Kcal / 2 980,88 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		37,19 g 22,21 g 7,47 g	37,10 g 25,17 g 7,11 g	15,35 g 16,30 g 3,73 g	30,84 g 39,53 g 11,79 g	27,36 g 29,41 g 9,43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
77,55 g 3,00 g 2,63 g	118,06 g 14,99 g 0,93 g	74,58 g 0,00 g 5,82 g	76,78 g 4,10 g 0,96 g	85,38 g 11,20 g 1,73 g		



Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00016) Iskola Felső Pécel	Szendvicssonka, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika			Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér			Tonhalkrém, Félbarna kenyér			Pritaminos túrókrém , Félbarna kenyér			Gyümölcs joghurt, Kifli		
		Energia: 327,98 Kcal / 1 370,96 KJ			Energia: 232,50 Kcal / 971,85 KJ			Energia: 273,28 Kcal / 1 142,31 KJ			Energia: 196,00 Kcal / 819,28 KJ			Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,28 g	5,11 g	1,36 g	9,36 g	7,26 g	2,67 g	10,95 g	11,01 g	2,77 g	9,41 g	2,61 g	1,07 g	6,86 g	3,21 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,48 g	0,00 g	1,49 g	31,44 g	0,00 g	1,29 g	32,45 g	0,00 g	0,84 g	33,64 g	0,00 g	1,59 g	36,28 g	12,99 g	0,49 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

