

Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00482) Iskola alsó		Tej 1,5% , Telj.kiörl. kakaós csiga	Zott Jogobella joghurt ital 100 g, Vajas kifli	Karamellás tej, Burgonyás pogácsa 60 g, Túró Rudi	Citromos tea, Teljes kiörl. kifli, Hajdú gourmet sajtcocka-tejszínes										
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 399.50 Kcal / 1,669.91 Kj		Energia: 163.99 Kcal / 685.48 Kj		Energia: 413.12 Kcal / 1,726.84 Kj		Energia: 224.10 Kcal / 936.74 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	7.56 g	2.40 g	9.45 g	4.99 g	2.46 g	1.54 g	13.63 g	13.16 g	5.49 g	2.66 g	7.49 g	3.02 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	53.34 g	25.58 g	1.05 g	28.74 g	9.59 g	0.40 g	58.75 g	16.98 g	1.63 g	31.63 g	10.11 g	0.98 g		
Ebéd	(00482) Iskola alsó	Ünnepnap	Májgombóc leves , Mákos metélt	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Friss Uborka saláta	Tavaszi zöldégleves, Chilis bab , Párolt rizs fél köret	Frankfurti leves, Mogyorókrémes gombóc										
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj		Energia: 437.11 Kcal / 1,827.12 Kj		Energia: 640.50 Kcal / 2,677.29 Kj		Energia: 458.99 Kcal / 1,918.58 Kj		Energia: 549.18 Kcal / 2,295.57 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		0.00 g	0.00 g	0.00 g	17.13 g	10.17 g	3.57 g	29.02 g	11.24 g	3.52 g	27.95 g	8.63 g	2.60 g	20.22 g	14.88 g	4.80 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
0.00 g	0.00 g	0.00 g	68.31 g	0.84 g	1.27 g	102.85 g	15.29 g	1.88 g	61.87 g	0.21 g	0.97 g	78.25 g	8.09 g	0.97 g		

Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Iskola alsó				Trappista sajt szelet , Flóra margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Banán			Tojás szenvicskrém , Teljes kiőrl. rozskenyér			Korpás zsemle, Borjúpárizsi, Liga margarin , Kápiá paprika			Ciabatta, Delma margarinkrém 39% zsír, Fürdői füstölt sonka, Tv-paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 393.87 Kcal / 1,646.38 Kj			Energia: 113.26 Kcal / 473.43 Kj			Energia: 313.41 Kcal / 1,310.05 Kj			Energia: 228.03 Kcal / 953.17 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		g	g	g	11.42 g	6.28 g	3.92 g	7.87 g	8.10 g	1.77 g	10.42 g	4.82 g	1.83 g	8.02 g	7.16 g	1.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	63.97 g	21.59 g	1.02 g	4.07 g	0.13 g	0.21 g	54.32 g	0.50 g	2.35 g	32.29 g	1.82 g	1.35 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Deákné Németh Györgyi
Élelmezésvezető

Dr.Petyi Beáta
Intézményvezető