

Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00483) Iskola felső		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: 439.40 Kcal / 1,836.69 KJ	Energia: 226.11 Kcal / 945.14 KJ										
		Fehérje g	Zsír g	T.Zsírsvav g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsírsvav g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsírsvav g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsírsvav g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsírsvav g
		Szénhidrát g	Cukor g	Só g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g
Ebéd	(00483) Iskola felső	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: 711.15 Kcal / 2,972.61 KJ	Energia: 994.84 Kcal / 4,158.43 KJ	Energia: 702.38 Kcal / 2,935.95 KJ	Energia: 643.14 Kcal / 2,688.33 KJ										
		Fehérje 0.00 g	Zsír 0.00 g	T.Zsírsvav 0.00 g	Fehérje 22.06 g	Zsír 27.26 g	T.Zsírsvav 6.61 g	Fehérje 33.81 g	Zsír 23.28 g	T.Zsírsvav 4.98 g	Fehérje 31.28 g	Zsír 23.61 g	T.Zsírsvav 4.32 g	Fehérje 23.35 g	Zsír 15.47 g	T.Zsírsvav 4.86 g
		Szénhidrát 0.00 g	Cukor 0.00 g	Só 0.00 g	Szénhidrát 92.91 g	Cukor 11.13 g	Só 2.12 g	Szénhidrát 157.02 g	Cukor 51.16 g	Só 3.80 g	Szénhidrát 85.43 g	Cukor 0.01 g	Só 0.40 g	Szénhidrát 96.09 g	Cukor 9.33 g	Só 1.15 g

Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Iskola felső				Trappista sajt szelet , Teljes kiőrlésű zsemle, Flóra margarin, Banán			Tojás szenvicskrém , Teljes kiörl. rozskenyér			Korpás zsemle, Borjúpárizsi, Liga margarin , Kápia paprika			Ciabatta, Delma margarinkrém 39% zsír, Fűrdői fűstölt sonka, Tv-paprika		
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 393.87 Kcal / 1,646.38 Kj			Energia: 98.75 Kcal / 412.78 Kj			Energia: 313.41 Kcal / 1,310.05 Kj			Energia: 228.03 Kcal / 953.17 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	11.42 g	6.28 g	3.92 g	7.43 g	6.79 g	1.53 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	4.12 g	0.12 g	0.39 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