



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek			
Tízórai	(00009) Török Flóris Ált.iskola TEU	Tej, UHT 1,5% (1l-es), Briós (kicsi) (1db=50g), Margarin light 32% (Vénusz)	Citromos tea 11-14év ÚJ, Tojáskrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Gyümölcsstea 11-14 év ÚJ, Kenőmájas Kaiser, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tej, UHT 1,5% (1l-es), Kockasajt (Medve) (1db=17,5g), Tk. kifli (1db=44g)	Tej, UHT 1,5% (1l-es), Kalács (fonott) (nagy), Margarin light 32% (Vénusz)			
		Energia: 306.83 Kcal / 1,282.55 KJ	Energia: 269.53 Kcal / 1,126.64 KJ	Energia: 257.53 Kcal / 1,076.48 KJ	Energia: 281.59 Kcal / 1,177.05 KJ	Energia: 440.71 Kcal / 1,842.17 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
		11.26 g 13.27 g 5.13 g	10.30 g 7.11 g 2.69 g	8.82 g 6.19 g 2.55 g	14.83 g 7.51 g 4.04 g	15.76 g 18.35 g 7.19 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
34.93 g 15.12 g 0.59 g	36.43 g 4.51 g 0.75 g	40.40 g 7.23 g 1.14 g	37.46 g 13.50 g 0.65 g	52.01 g 21.13 g 1.19 g					
									
Ebéd	(00009) Török Flóris Ált.iskola TEU	Karfiolkrémleves 11-14 év ÚJ, Bácskai rizseshús 11-14 év ÚJ, Kölesgolyó (18%-os ÁFA), Céklasaláta (csem.) (édesítős)	Bazs.paradicsom leves11-14év, Sült csirkecomb 11-14 év ÚJ, Vajas tört burgonya 11-14 ÚJ, Őszibarackbefőtt (hámozott)	Reszelt tészta lev.11-14 év ÚJ, Chilis bab 11-14 év ÚJ, Teljes kiőrlésű kenyér, Múzliszelet (gyümölcsös)	Zölds. burgonyalev.11-14 év ÚJ, Rakott brokkoli mir. 11-14 ÚJ, Túró Rudi, 5,3% (1db=23g)	Csontleves csigat. 11-14 év ÚJ, Mustáros csirkeragu 11-14 ÚJ, Párolt jázmin rizs11-14 év ÚJ, Céklasaláta (csem.) (édesítős)			
		Energia: 608.23 Kcal / 2,542.40 KJ	Energia: 630.48 Kcal / 2,635.41 KJ	Energia: 678.57 Kcal / 2,836.42 KJ	Energia: 619.32 Kcal / 2,588.76 KJ	Energia: 648.80 Kcal / 2,711.98 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
		19.68 g 16.91 g 6.71 g	35.27 g 11.97 g 5.83 g	29.23 g 20.59 g 5.98 g	24.47 g 27.25 g 13.78 g	39.51 g 13.58 g 3.32 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
91.90 g 6.83 g 1.75 g	91.64 g 31.02 g 2.01 g	90.31 g 13.88 g 2.18 g	61.24 g 15.82 g 0.75 g	86.88 g 7.00 g 2.14 g					
									
Uzsonna	(00009) Török Flóris Ált.iskola TEU								





Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00009) Török Flóris Ált.iskola TEU	Párizsi, marha 15%(Pick), Margarin light 32% (Vénusz), Sajtos zsemle (1db= 54g), Paprika	Kefír (poharas) 2,7% (150g), Tk. kifli (1db=44g)	Gyümölcsjoghurt, 0% (150g), Kifli (1db=44g)	Vizes zsemle (1db=54g), Csemege szalámi (Gasztro), Margarin light 32% (Vénusz), Kígyóuborka	Alma, Müzliszelet (gyümölcsös) (20g)										
		Energia: 290.49 Kcal / 1,214.25 KJ	Energia: 339.42 Kcal / 1,418.78 KJ	Energia: 195.37 Kcal / 816.65 KJ	Energia: 353.27 Kcal / 1,476.67 KJ	Energia: 112.90 Kcal / 471.92 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.19 g	16.89 g	6.00 g	12.72 g	7.27 g	3.94 g	9.98 g	1.68 g	0.77 g	12.17 g	21.28 g	7.39 g	1.50 g	1.30 g	0.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.32 g	1.57 g	1.39 g	53.72 g	7.28 g	0.57 g	31.54 g	7.55 g	0.44 g	27.31 g	0.12 g	1.70 g	25.58 g	10.19 g	0.08 g		

.....

Élelmezés

.....

vezető

Vezető

dietetikus

.....

Gazdaságvezető

