

Heti étlap 2018.12.31. - 2019.01.04.

		szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00638) iskola VIII. alsó	Hideg tej, Vajkrém, , Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Margarin, Zsemle magos	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 394,51 Kcal / 1 649,05 Kj	Energia: 349,42 Kcal / 1 460,58 Kj	Energia: 311,06 Kcal / 1 300,23 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,61 g 18,20 g 8,84 g	11,03 g 10,48 g 3,62 g	12,28 g 11,80 g 3,66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,60 g 0,00 g 0,89 g	52,74 g 14,99 g 1,13 g	38,46 g 5,01 g 1,60 g		
Ebéd	(00638) iskola VIII. alsó	Korpagaluska leves , Sárgaborsó főzelék, Főtt virslis, Alma, Félbarna kenyér	Sajtkrémleves, Piritott kiskocka, Vasi csirkemell , Párolt rizsköret fél, Párolt zöldség	Húsos karfiolleves , Gránátos kocka , Csalamádé
		Energia: 668,66 Kcal / 2 795,00 Kj	Energia: 901,55 Kcal / 3 768,48 Kj	Energia: 646,85 Kcal / 2 703,83 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,21 g 23,99 g 5,62 g	30,32 g 57,37 g 17,65 g	26,12 g 16,52 g 3,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80,77 g 0,36 g 3,63 g	65,66 g 0,00 g 5,94 g	98,22 g 0,00 g 6,17 g		
Uzsonna	(00638) iskola VIII. alsó	Kockasajt , Zsemle	Sonka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli
		Energia: 171,60 Kcal / 717,29 Kj	Energia: 286,70 Kcal / 1 198,41 Kj	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,60 g 3,15 g 1,00 g	13,28 g 11,20 g 1,90 g	7,42 g 3,25 g 3,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



PENSIO

MINŐSÉGI KÖZÉTKEZTETÉS KFT

1103 Budapest, Kőér u. 5.
Tel. / fax: +36 1 262 3625
Web: www.minosegikozetkeztetes.hu
E-mail: info@minosegikozetkeztetes.hu



Heti étlap 2018.12.31. - 2019.01.04.

	29,40 g	0,00 g	0,94 g	32,56 g	0,00 g	1,76 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

