



Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00009) Török Flóris Ált.iskola TEU	Gyümölcstea 11-14 év ÚJ, Diákcsemege, 45% (Kedv.), Kukoricás kenyér, Margarin Light, 20% (Delma), Pritamin paprika			Tej, UHT 1,5% (1l-es), Vajkrém , Tk. zsemle kifli (1db=50g), Jégcsap retek			Tejeskávé 11-14év ÚJ, Kakaós csiga (1db=50g)			Citromos tea 11-14év ÚJ, Zala felvágott, 28% (Kedv.), Margarin Light, 20% (Delma), Tk. zsemle kifli (1db=50g), Kígyóborka			Tej, UHT 1,5% (1l-es), Gabonapehely 1db=30g		
		Energia: 318.23 Kcal / 1,330.20 KJ			Energia: 301.80 Kcal / 1,261.52 KJ			Energia: 430.08 Kcal / 1,797.73 KJ			Energia: 237.23 Kcal / 991.62 KJ			Energia: 244.25 Kcal / 1,020.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.55 g	13.47 g	4.48 g	11.49 g	11.62 g	7.46 g	10.38 g	16.61 g	8.74 g	7.62 g	8.83 g	3.06 g	9.06 g	8.25 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		38.75 g	6.86 g	1.32 g	35.75 g	10.01 g	0.58 g	58.59 g	34.34 g	0.74 g	29.85 g	4.52 g	0.72 g	31.85 g	21.35 g	0.27 g
		12			1,7			1,7			1,12,(6),(7)			1,7,(5),(6),(8)		
Ebéd	(00009) Török Flóris Ált.iskola TEU	Lebbencsleves 11-14 év ÚJ, Tökfőzelék 11-14 év ÚJ, Sertés pörkölt felt. 11-14 ÚJ, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma			Őszibarack kréml. 11-14év ÚJ, Márton ludaskása 11-14év ÚJ, Csemege uborka (édesítőszer)			Francia hagymaleves11-14 évÚJ, Paprikás burg. gazd.11-14év ÚJ, Kukoricapehely (Corn flakes), Céklasaláta (csem.) (édesítősz, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldborsóleves 11-14 év ÚJ, Dubarry sertés szelet 11-14ÚJ, Köles11-14.év, Túró Rudi , 5,3% (1db)			Magy.karalábélev.vaj.11-14.év, Spenótos tészta11-14.év, Resz.Füst.sajt11-14év, Alma		
		Energia: 625.71 Kcal / 2,615.47 KJ			Energia: 576.02 Kcal / 2,407.76 KJ			Energia: 850.06 Kcal / 3,553.25 KJ			Energia: 911.06 Kcal / 3,808.23 KJ			Energia: 744.01 Kcal / 3,109.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.03 g	22.07 g	8.62 g	29.12 g	11.51 g	3.90 g	26.25 g	26.90 g	8.88 g	41.81 g	35.56 g	15.35 g	30.03 g	24.86 g	10.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		81.15 g	16.91 g	1.26 g	79.22 g	16.17 g	2.58 g	110.34 g	11.15 g	3.21 g	99.77 g	17.94 g	1.62 g	100.46 g	22.60 g	1.49 g
		1,3,7,(6)			7,10			1,6,7,(3),(9),(10)			1,3,5,6,7,8,(11)			1,3,7		
Uzsonna	(00009) Török Flóris Ált.iskola TEU	Kenőmájas (sertés) (Gyulai), Tk. zsemle kifli (1db=50g), Kígyóborka			Gyümölcsjoghurt (1db), Kifli 50g			Félbarna kenyér, Lekvár, Margarin Light, 20% (Delma)			Natúr joghurt (1db=150g), Stangli (1db=50g)			Szilvás leveles papucs		
		Energia: 177.60 Kcal / 742.37 KJ			Energia: 211.87 Kcal / 885.62 KJ			Energia: 233.80 Kcal / 977.28 KJ			Energia: 399.96 Kcal / 1,671.83 KJ			Energia: 409.59 Kcal / 1,712.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.27 g	4.92 g	2.08 g	8.48 g	5.58 g	3.32 g	6.08 g	4.60 g	1.38 g	12.46 g	18.86 g	12.65 g	4.53 g	21.93 g	5.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só





Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.															
	25.09 g	0.15 g	0.63 g	31.09 g	7.55 g	0.41 g	40.70 g	11.00 g	0.55 g	42.85 g	8.96 g	0.89 g	47.99 g	21.81 g	0.81 g
	1,(6),(10)			1,3,7			1,(6),(7),(12)			1,3,7			1,7,(3),(6),(12)		

.....

Élelmezés

vezető

Vezető

dietetikus

Gazdaságvezető

.....

