



# PENSIO.Kft

## Batthyány Lajos Gimnázium



Heti étlap 2019.05.27. - 2019.05.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00447) Általános iskolás</b>	Tej , Korpás rúd, Margarin	Citromos tea , Főtt tojás karika, Margarin, Fehér kenyér	Tej , Petrezselymes kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej , Vajkrém, Fehér kenyér	Tejbedara , Fahéjas szórat
		Energia: 414,85 Kcal / 1 734,07 KJ	Energia: 427,37 Kcal / 1 786,41 KJ	Energia: 363,91 Kcal / 1 521,14 KJ	Energia: 391,98 Kcal / 1 638,48 KJ	Energia: 308,67 Kcal / 1 290,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,56 g 10,88 g 4,38 g	9,81 g 8,86 g 2,21 g	17,49 g 14,76 g 6,46 g	13,55 g 18,08 g 8,84 g	8,76 g 5,86 g 3,05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,40 g 0,00 g 0,97 g	41,58 g 8,99 g 1,43 g	39,96 g 0,00 g 1,61 g	43,30 g 0,00 g 1,44 g	54,85 g 27,97 g 1,21 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00447) Általános iskolás</b>	Bugaci húsgombóc leves, Mákos metélt , Alma	Tavaszi zöldségleves , Burgonya főzelék , Vagdalt , Teljes kiőrlésű kenyér	Karalábéleves , Rántott hal, Párolt rizsköret , Sajtmártás	Lencsegulyás, Teljes kiőrlésű kenyér, Sajtos háromszög, Őszibarack 1.db.	Köménymaglevés 0,25, Kenyérkocka, Fűszeres csirkemellcsíkok , Tört burgonya , Vitamin saláta
		Energia: 698,06 Kcal / 2 917,89 KJ	Energia: 686,05 Kcal / 2 867,69 KJ	Energia: 937,30 Kcal / 3 917,91 KJ	Energia: 1 092,95 Kcal / 4 568,53 KJ	Energia: 478,03 Kcal / 1 998,17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,12 g 26,57 g 6,62 g	30,14 g 21,18 g 4,44 g	30,63 g 43,46 g 6,77 g	45,32 g 35,57 g 9,14 g	27,84 g 8,63 g 1,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
88,14 g 9,99 g 0,93 g	92,65 g 0,00 g 3,80 g	105,46 g 0,33 g 3,53 g	143,80 g 0,08 g 2,89 g	70,89 g 3,00 g 5,33 g		





Heti étlap 2019.05.27. - 2019.05.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00447) Általános iskolás</b>	Sonkás szelet, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Kefir, Kifli	Kajsziparack lekvár, Fehér kenyér	Sajos párizsi, Zsemle, Paprika	Sajt, lapka, Margarin, Zsemle, Kígyóuborka
		Energia: 388,29 Kcal / 1 623,05 KJ	Energia: 224,92 Kcal / 940,17 KJ	Energia: 209,99 Kcal / 877,76 KJ	Energia: 245,33 Kcal / 1 025,48 KJ	Energia: 381,21 Kcal / 1 593,46 KJ
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav
		14,03 g      8,83 g      2,49 g	10,62 g      6,10 g      1,60 g	6,08 g      0,48 g      0,00 g	10,40 g      7,89 g      2,20 g	8,58 g      8,26 g      1,34 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
27,93 g      0,00 g      2,31 g	27,95 g      0,00 g      1,36 g	45,00 g      10,86 g      1,22 g	33,00 g      0,00 g      1,54 g	32,93 g      0,00 g      1,19 g		

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

