

Heti étrend – 13. hét

Heti étrend – 13. hét –

2019. március 25. – március 29.

Kérjük az étkezési ill. elviteli szándékot hét elején, lehetőleg hétfőn jelezni, mert előfordulhat, hogy a későn leadott igényeket már nem tudjuk teljesíteni. Az étkezést az adott napon reggel 8:00-ig lehet lemondani.

	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
Hétfő	Kakaó Fatörzs kifli	Magyaros burgonyaleves Finomfőzelék sertés fasírt	Teljes kiőrlésű pogácsa alma
Kedd	Tej Csirkemell sonka margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Palóc leves Grízes tészta kivi	Túrós táska
Szerda	Gyümölcstea Tojásrántotta Teljes kiőrlésű kenyér paradicsom	Olasz zöldségleves Tejszínes ananászos csirkemell párolt rizs	Trappista sajt margarin Teljes kiőrlésű zsemle
Csütörtök	Csipkebogyó tea Sajtos tejfölös hot-dog	Fahéjas szilvaleves Zöldséges pulykaragu bulgur	Kefír Teljes kiőrlésű kifli sárgarépa

Péntek	Gyümölcsstea Vajas mézes kenyér	Tejfölös lencseleves Panírozott halfilé petrezselymes rizs	Körözött Teljes kiőrlésű zsemle zöldpaprika
--------	---------------------------------------	---	--

ÉTEL	Mennyiség	Energia	Fehérje	Szénhidrát	Zsír
REGGELI					
1. Kávé	100 ml	2	0	0	0
2. Gyümölcsstea	100 ml	10	0	0	0
3. Vajas mézes kenyér	100 g	250	5	40	10
UTÓDÉUT					
4. Körözött	100 g	150	10	10	10
5. Teljes kiőrlésű zsemle	100 g	250	10	45	5
6. Zöldpaprika	100 g	20	3	10	0
ÖSSZESEN					
Energia		432	15	65	25
Fehérje			15		
Szénhidrát				65	
Zsír					25

ÉTEL	Mennyiség	Energia	Fehérje	Szénhidrát	Zsír
REGGELI					
1. Kávé	100 ml	2	0	0	0
2. Gyümölcsstea	100 ml	10	0	0	0
3. Vajas mézes kenyér	100 g	250	5	40	10
UTÓDÉUT					
4. Körözött	100 g	150	10	10	10
5. Teljes kiőrlésű zsemle	100 g	250	10	45	5
6. Zöldpaprika	100 g	20	3	10	0
ÖSSZESEN					
Energia		432	15	65	25
Fehérje			15		
Szénhidrát				65	
Zsír					25

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat.
Az ételek allergén összetevőket tartalmazhatnak /glutén, tojás, szója, tej, diófélék, zeller, mustár, hal, szezámmag/.

2014. január 1-től a Szent István Katolikus Általános Iskola étkezési térítési díjai:

	100%	50%
Menzás gyerek	306 Ft	153 Ft
Napközis gyerek	537 Ft	286,50 Ft