



Heti étlap 2020.07.13. - 2020.07.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00473) Iskolás gyermek XI nyár	Gyümölcs tea, Zala felvágott , Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Kakaó, Margarin, Kalács	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Retek	Hideg tej, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika	Citromos tea, Zöldfűszeres vajkrém, Félbarna kenyér										
		Energia: 481,19 Kcal / 2 011,37 KJ	Energia: 573,89 Kcal / 2 398,86 KJ	Energia: 483,87 Kcal / 2 022,58 KJ	Energia: 417,46 Kcal / 1 744,98 KJ	Energia: 382,64 Kcal / 1 599,44 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,80 g	18,85 g	5,56 g	13,09 g	23,29 g	8,04 g	12,29 g	19,47 g	5,04 g	13,50 g	20,35 g	6,84 g	6,63 g	12,60 g	5,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,32 g	29,98 g	1,68 g	77,67 g	34,17 g	0,43 g	64,16 g	29,98 g	1,10 g	44,58 g	0,00 g	1,08 g	59,33 g	30,16 g	0,72 g		
Ebéd	(00473) Iskolás gyermek XI nyár	Kelkáposztaleves sertésvirslivel, Piskótakocka , Csokiöntet, Alma, Ásványvíz	Csontleves , Levestésztabetét cérnametélt, Húsgombóc sertés, Kapormártás, Burgonya főtt fél, Nektarin, Ásványvíz	Őszibarackkrémleves, Rántott csirkemell , Párolt kukorica fél, Párolt rizsköret fél, Mongol saláta, Ásványvíz	Reszelt tésztaleves, Sült debreceni, Zöldborsófőzelék , Őszibarack, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Ivólé 50%, Bácskai rizseshús , Uborkasaláta , Ásványvíz										
		Energia: 720,97 Kcal / 3 013,65 KJ	Energia: 545,79 Kcal / 2 281,40 KJ	Energia: 663,60 Kcal / 2 773,85 KJ	Energia: 619,39 Kcal / 2 589,05 KJ	Energia: 712,57 Kcal / 2 978,54 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,68 g	26,83 g	5,83 g	16,10 g	22,73 g	5,92 g	34,85 g	10,75 g	2,74 g	25,28 g	24,13 g	6,81 g	18,78 g	20,33 g	5,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98,32 g	20,48 g	3,13 g	68,59 g	4,00 g	5,22 g	105,92 g	31,47 g	4,27 g	74,05 g	15,11 g	1,35 g	111,92 g	8,87 g	2,04 g		





Heti étlap 2020.07.13. - 2020.07.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00473) Iskolás gyermek XI nyár	Gyümölcs joghurt, Kifli			Sonka glutén- és szójamentes, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Cukkinis túrókrém, Korpás kenyér, Paradicsom			Sajtos párizsi, Margarin, Félbarna kenyér			Sült húskrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Lilahagyma		
		Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ			Energia: 344,51 Kcal / 1 440,05 KJ			Energia: 212,65 Kcal / 888,88 KJ			Energia: 362,69 Kcal / 1 516,04 KJ			Energia: 270,47 Kcal / 1 130,56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,42 g	3,25 g	3,13 g	12,90 g	17,80 g	3,80 g	10,11 g	3,21 g	1,40 g	10,64 g	21,96 g	6,06 g	10,47 g	8,21 g	2,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,70 g	12,99 g	0,49 g	32,48 g	0,00 g	1,98 g	35,66 g	0,00 g	1,05 g	29,54 g	0,18 g	1,61 g	38,30 g	0,00 g	1,20 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

