



Heti étlap 2020.07.20. - 2020.07.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00473) Iskolás gyermek XI nyár	Hideg tej, Vajkrém, Félbarna kenyér, Paprika	Gyümölcs tea, Párizsi krém , Teljes kiőrlésű kenyér , Póréhagyma	Karamell , Croissant sajtos	Gyümölcs tea, Sertés zsír, Félbarna kenyér, Lilahagyma	Hideg tej, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 391,91 Kcal / 1 638,18 Kj	Energia: 380,16 Kcal / 1 589,07 Kj	Energia: 377,03 Kcal / 1 575,99 Kj	Energia: 474,98 Kcal / 1 985,42 Kj	Energia: 556,41 Kcal / 2 325,79 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,03 g 18,35 g 8,90 g	9,79 g 8,39 g 3,31 g	7,86 g 18,35 g 1,38 g	6,50 g 20,59 g 8,06 g	23,98 g 31,44 g 13,98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,44 g 0,18 g 0,95 g	65,78 g 29,98 g 1,13 g	43,38 g 17,98 g 0,23 g	62,88 g 30,16 g 0,73 g	43,72 g 0,00 g 1,56 g		
Ebéd	(00473) Iskolás gyermek XI nyár	Karfiolleves magyaros, Sertés pörkölt , Bulgur , Káposztasaláta, Ásványvíz, Limonádé	Zöldborsóleves , Szerpenyősborg.virslivel , Kovászos uborka, Ásványvíz, Félbarna kenyér	Zöldséges tarhonyaleves , Natúr sertéskaraj, Paradicsomos káposzta , Félbarna kenyér, Ásványvíz, Linzerkarika	Gyümölcsleves, Rántott halrudacska, Zöldséges rizs, Nektarin, Ásványvíz, Limonádé	Karalábéleves , Vadas sertésragu , Spagetti , Ásványvíz
		Energia: 759,89 Kcal / 3 176,34 Kj	Energia: 627,74 Kcal / 2 623,95 Kj	Energia: 793,20 Kcal / 3 315,58 Kj	Energia: 830,61 Kcal / 3 471,95 Kj	Energia: 802,63 Kcal / 3 354,99 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,03 g 28,79 g 6,27 g	21,61 g 29,79 g 6,60 g	27,13 g 28,28 g 3,38 g	21,75 g 30,06 g 2,27 g	28,75 g 33,55 g 8,43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
102,54 g 13,31 g 6,49 g	64,22 g 0,47 g 6,88 g	104,83 g 20,98 g 5,99 g	136,86 g 24,28 g 2,91 g	96,64 g 5,00 g 5,94 g		





Heti étlap 2020.07.20. - 2020.07.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00473) Iskolás gyermek XI nyár	Pogácsa sajtos			Pizzás csiga			Sonka glutén- és szójamentes, Margarin, Kifli			Zala felvágott , Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika			Gyümölcs joghurt, Kifli		
		Energia: 218,06 Kcal / 911,49 KJ			Energia: 66,32 Kcal / 277,22 KJ			Energia: 321,11 Kcal / 1 342,24 KJ			Energia: 364,01 Kcal / 1 521,56 KJ			Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,55 g	0,00 g	0,00 g	2,04 g	3,20 g	0,00 g	11,54 g	17,55 g	3,80 g	12,90 g	18,95 g	5,56 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,80 g	0,00 g	0,00 g	6,88 g	0,00 g	0,00 g	28,58 g	0,00 g	1,32 g	34,98 g	0,00 g	1,66 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

