



## Heti étlap 2020.07.27. - 2020.07.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00473) Iskolás gyermek XI nyár</b>	Citromos tea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Hideg tej, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcs tea, Zöldhagymás szendvicskrém, Zsemle, teljes kiőrlésű	Hideg tej, Májusi csemege, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika	Gyümölcs tea, Sonka krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka										
		Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 KJ	Energia: 449,76 Kcal / 1 880,00 KJ	Energia: 345,57 Kcal / 1 444,48 KJ	Energia: 412,38 Kcal / 1 723,75 KJ	Energia: 390,01 Kcal / 1 630,24 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,82 g	21,96 g	6,00 g	11,95 g	34,80 g	10,85 g	6,85 g	7,52 g	0,00 g	21,20 g	37,75 g	13,46 g	9,87 g	10,13 g	3,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,19 g	29,98 g	1,55 g	21,61 g	0,00 g	1,70 g	62,42 g	29,98 g	0,87 g	41,36 g	0,18 g	2,66 g	64,13 g	29,98 g	2,08 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00473) Iskolás gyermek XI nyár</b>	Babgulyás pulykahúsos, Tejbedara, Kakaószórat, Alma, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Pincepörkölt sertéshúsból, Uborkasaláta, Ásványvíz, Limonádé	Zöldborsóleves, Rántott sertésszelet, Párolt rizsköret, Őszibarackbefőtt, Ásványvíz, Limonádé	Ivólé 50%, Temesvári csirkeragu, Tészta köret, Nektarin, Ásványvíz	Daragaluska leves, Sertéssült, Burgonya főzelék, Túrórudi, Félbarna kenyér, Ásványvíz										
		Energia: 893,15 Kcal / 3 733,37 KJ	Energia: 644,35 Kcal / 2 693,38 KJ	Energia: 1 135,90 Kcal / 4 748,06 KJ	Energia: 812,66 Kcal / 3 396,92 KJ	Energia: 576,85 Kcal / 2 411,23 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38,61 g	16,77 g	4,37 g	20,39 g	26,34 g	7,32 g	37,06 g	47,88 g	7,09 g	31,50 g	15,81 g	2,36 g	25,64 g	20,96 g	6,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
144,47 g	38,78 g	2,23 g	79,38 g	19,98 g	3,21 g	137,95 g	21,79 g	3,40 g	132,01 g	0,00 g	3,28 g	63,87 g	8,62 g	4,29 g		





### Heti étlap 2020.07.27. - 2020.07.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00473) Iskolás gyermek XI nyár</b>	Gyümölcs joghurt, Kifli			Edami sajt, Margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom			Kakaós csiga			Kockasajt , Teljes kiőrlésű kenyér			Túrós batyu		
		Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ			Energia: 439,09 Kcal / 1 835,40 KJ			Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ			Energia: 195,00 Kcal / 815,10 KJ			Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 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	17,54 g	26,46 g	11,13 g	3,80 g	0,00 g	0,00 g	6,96 g	3,40 g	1,00 g	8,60 g	0,00 g	0,00 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	31,42 g	0,18 g	1,73 g	30,90 g	0,00 g	0,00 g	33,30 g	0,00 g	1,12 g	41,30 g	0,00 g	0,30 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezési osztályvezet

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

