

Heti étlap 2020.08.03. - 2020.08.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
<b>Tízórai</b>	<b>(00473) Iskolás gyermek XI nyár</b>	Citromos tea, Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom	Karamell , Kalács , Margarin	Citromos tea, Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Hideg tej, Lekváros táska	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Burgonyás kenyér	
		Energia: 492,03 Kcal / 2 056,69 KJ	Energia: 519,45 Kcal / 2 171,30 KJ	Energia: 386,59 Kcal / 1 615,95 KJ	Energia: 273,23 Kcal / 1 142,10 KJ	Energia: 427,82 Kcal / 1 788,29 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	
		11,18 g 21,98 g 6,63 g	12,72 g 22,86 g 7,78 g	7,13 g 11,80 g 0,08 g	8,09 g 14,00 g 1,47 g	11,50 g 19,88 g 5,04 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
60,89 g 30,16 g 1,84 g	65,47 g 22,18 g 0,43 g	62,29 g 30,16 g 0,74 g	27,50 g 0,00 g 0,24 g	50,26 g 19,99 g 0,34 g			
<b>Ebéd</b>	<b>(00473) Iskolás gyermek XI nyár</b>	Fahéjas almaleves, Budapest csirkeragu , Bulgur , Limonádé, Ásványvíz	Tavaszi zöldségleves , Levestésztabetét, Bolognai sertésragu, Spagetti , Reszelt sajt, Görögdinnye, Ásványvíz	Zöldségleves, Levestésztabetét kiskocka, Csemege sertéskaraj, Kefíres burgonya főzelék, Müzliszelet, gyümölcsös, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Gulyásleves, Káposztás kocka, Görögdinnye, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Lebbencsleves zöldséges, Vagdalt sertés, Tökfőzelék tejfölös, Túró rudi, Félbarna kenyér, Ásványvíz	
		Energia: 761,00 Kcal / 3 180,98 KJ	Energia: 905,80 Kcal / 3 786,24 KJ	Energia: 658,31 Kcal / 2 751,74 KJ	Energia: 981,01 Kcal / 4 100,62 KJ	Energia: 777,11 Kcal / 3 248,32 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	
		30,48 g 20,66 g 2,36 g	34,59 g 36,99 g 11,30 g	27,33 g 24,01 g 4,81 g	39,92 g 35,80 g 9,81 g	22,90 g 35,64 g 9,36 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
112,68 g 23,98 g 4,80 g	107,34 g 0,00 g 12,32 g	82,60 g 4,12 g 4,29 g	122,77 g 15,11 g 4,03 g	81,56 g 11,62 g 3,71 g			





### Heti étlap 2020.08.03. - 2020.08.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00473) Iskolás gyermek XI nyár</b>	Körözött túró házi, Teljes kiőrlésű kenyér , Lilahagyma			Tepertőkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Lilahagyma			Gyümölcs joghurt, Kifli			Pizzasonka, Margarin, Kukoricás kenyér, Kígyóuborka			Csirkemájkrém házi, Félbarna kenyér, Paprika		
		Energia: 245,54 Kcal / 1 026,36 KJ			Energia: 427,87 Kcal / 1 788,50 KJ			Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ			Energia: 340,95 Kcal / 1 425,17 KJ			Energia: 259,20 Kcal / 1 083,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,63 g	3,87 g	1,69 g	10,29 g	25,61 g	9,99 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g	12,50 g	17,17 g	4,90 g	15,19 g	5,97 g	1,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,69 g	0,00 g	1,27 g	36,64 g	0,00 g	1,51 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g	33,71 g	0,00 g	1,43 g	35,13 g	0,18 g	0,99 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezési osztályvezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

