



Heti étlap 2020.07.06. - 2020.07.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00473) Iskolás gyermek XI nyár</b>	Gyümölcs tea, Margarin, Burgonyás kenyér, Párizsi pritaminos	Tejeskávé, Margarin, Kalács	Citromos tea, Főtt virsli, Mustár, Félbarna kenyér	Hideg tej, Croissant sajtos	Gyümölcs tea, Túrókrém, magyaros, Rozskenyér
		Energia: 487,20 Kcal / 2 036,50 KJ	Energia: 526,07 Kcal / 2 198,97 KJ	Energia: 430,09 Kcal / 1 797,78 KJ	Energia: 347,13 Kcal / 1 451,00 KJ	Energia: 329,49 Kcal / 1 377,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		10,86 g 22,36 g 6,55 g	12,58 g 22,79 g 7,74 g	13,90 g 12,88 g 4,27 g	9,05 g 21,40 g 3,04 g	8,65 g 4,41 g 1,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60,09 g 29,98 g 1,11 g	67,42 g 24,18 g 0,42 g	63,24 g 30,16 g 1,93 g	27,50 g 0,00 g 0,22 g	63,27 g 29,98 g 1,61 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00473) Iskolás gyermek XI nyár</b>	Legényfogó leves sertéshúsból, Tejbedara , Kakaószórat , Nektarin, Ásványvíz	Daragaluska leves , Paradicsomos káposzta , Vagdalt sertés, Túró rudi, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Almaleves fahéjas, Sült csirkecomb , Karottás rizs , Ásványvíz, Limonádé	Erőleves , Levestésztabetét cérnametélt, Pulyka aprópecsenye , Zöldbabfőzelék, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Gombakrémleves , Levesgyöngy, Milánói sertéshúsos spagetti, Reszelt sajt, Nektarin, Ásványvíz, Limonádé
		Energia: 801,61 Kcal / 3 350,73 KJ	Energia: 754,00 Kcal / 3 151,72 KJ	Energia: 964,27 Kcal / 4 030,65 KJ	Energia: 447,83 Kcal / 1 871,93 KJ	Energia: 947,34 Kcal / 3 959,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		30,21 g 20,44 g 7,45 g	21,42 g 31,35 g 8,13 g	60,39 g 23,51 g 5,36 g	22,37 g 17,22 g 4,09 g	36,38 g 36,27 g 10,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
124,25 g 48,15 g 1,37 g	88,56 g 28,60 g 3,38 g	128,13 g 31,97 g 3,80 g	49,23 g 1,47 g 5,72 g	115,57 g 14,99 g 3,50 g		



Heti étlap 2020.07.06. - 2020.07.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00473) Iskolás gyermek XI nyár</b>	Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika			Sonka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom			Vaj, Trappista sajt, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka			Pecsenyezsír, Teljes kiőrlésű kenyér , Lilahagyma			Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 283,29 Kcal / 1 184,15 Kj			Energia: 361,20 Kcal / 1 509,82 Kj			Energia: 441,72 Kcal / 1 846,39 Kj			Energia: 360,05 Kcal / 1 505,01 Kj			Energia: 336,16 Kcal / 1 405,15 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		8,31 g	12,30 g	6,87 g	13,80 g	18,30 g	3,82 g	17,70 g	25,89 g	13,91 g	6,81 g	19,61 g	7,60 g	6,16 g	14,60 g	3,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34,50 g	0,00 g	0,84 g	34,60 g	0,00 g	1,87 g	33,95 g	0,00 g	1,16 g	37,15 g	0,00 g	0,97 g	44,63 g	12,15 g	0,86 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezési osztályvezet

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

