



Heti étlap 2020.08.10. - 2020.08.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00473) Iskolás gyermek XI nyár	Hideg tej, Csirkesonka EF EF, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom	Citromos tea, Tonhalkrém , Korpás zsemle , Kígyóuborka	Hideg tej, Méz, Margarin, Burgonyás kenyér	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Margarin, Kalács										
		Energia: 425,05 Kcal / 1 776,71 Kj	Energia: 368,55 Kcal / 1 540,54 Kj	Energia: 412,68 Kcal / 1 725,00 Kj	Energia: 422,44 Kcal / 1 765,80 Kj	Energia: 526,07 Kcal / 2 198,97 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,34 g	18,52 g	5,66 g	8,08 g	10,55 g	4,43 g	12,10 g	17,78 g	5,27 g	12,12 g	18,80 g	5,62 g	12,58 g	22,79 g	7,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45,16 g	0,00 g	1,96 g	59,75 g	29,98 g	0,84 g	51,17 g	12,15 g	0,44 g	49,82 g	20,17 g	1,76 g	67,42 g	24,18 g	0,42 g		
Ebéd	(00473) Iskolás gyermek XI nyár	Sajtkrémleves, kiskocka, Főtt bécsi virsli, Kelkáposzta főzelék , Félbarna kenyér, Ásványvíz	Pandúrleves sertéshússal, Piskótakocka , Csokiöntet, Ásványvíz	Köménymaglevés, Piritott kenyérkocka, Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya , Túró rudi, Ásványvíz	Vegyes gyümölcsleves , Sült csirkecomb egész, Kukoricás rizs , Görögdinnye, Limonádé, Ásványvíz	Karalábékrémleves , Kölesgolyó, Pásztor tarhonya, Uborkasaláta , Limonádé, Ásványvíz										
		Energia: 637,80 Kcal / 2 666,00 Kj	Energia: 737,48 Kcal / 3 082,67 Kj	Energia: 527,12 Kcal / 2 203,36 Kj	Energia: 821,91 Kcal / 3 435,58 Kj	Energia: 715,35 Kcal / 2 990,16 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,60 g	39,46 g	15,39 g	19,37 g	33,98 g	7,42 g	18,61 g	17,20 g	5,14 g	53,78 g	15,03 g	2,84 g	18,05 g	27,71 g	6,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,67 g	0,12 g	6,27 g	85,81 g	20,48 g	2,83 g	66,87 g	8,50 g	3,02 g	116,51 g	29,97 g	3,05 g	96,20 g	19,98 g	5,08 g		





Heti étlap 2020.08.10. - 2020.08.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00473) Iskolás gyermek XI nyár	Pizzás csiga			Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Kolbászkрем , Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika			Zöldhagymás szendvicskrem , Teljes kiőrlésű kenyér			Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli		
		Energia: 66,32 Kcal / 277,22 Kj			Energia: 375,09 Kcal / 1 567,88 Kj			Energia: 262,18 Kcal / 1 095,91 Kj			Energia: 236,94 Kcal / 990,41 Kj			Energia: 203,77 Kcal / 851,76 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2,04 g	3,20 g	0,00 g	10,82 g	21,96 g	6,00 g	9,01 g	9,85 g	3,97 g	7,83 g	7,74 g	0,00 g	9,85 g	8,85 g	5,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
6,88 g	0,00 g	0,00 g	33,20 g	0,00 g	1,55 g	34,13 g	0,00 g	1,06 g	34,05 g	0,00 g	0,99 g	20,95 g	0,00 g	1,20 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

