



Heti étlap 2020.08.17. - 2020.08.21.

		hétfő	kedd	szerda
Tízórai	(00473) Iskolás gyermek XI nyár	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom	Hideg tej, Kakaós csiga	Gyümölcs tea, Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Burgonyás kenyér, Paprika
		Energia: 445,06 Kcal / 1 860,35 Kj	Energia: 339,98 Kcal / 1 421,12 Kj	Energia: 456,85 Kcal / 1 909,63 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,00 g 19,50 g 5,06 g	9,74 g 2,70 g 1,47 g	11,46 g 22,51 g 6,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
54,72 g 19,99 g 1,01 g	39,90 g 0,00 g 0,24 g	51,60 g 19,99 g 1,11 g		
Ebéd	(00473) Iskolás gyermek XI nyár	Babgulyás sertéshússal, Spagetti , Tejföl, Reszelt sajt, Görögdinnye, Ásványvíz	Csontleves , Cérnametélt , Vagdalt isi sertés, Paradicsomos káposzta , Félbarna kenyér, Ásványvíz	Vegyes gyümölcsleves , Rántott halrudacska, Petrezselymes burgonya, Majonéz, Ásványvíz
		Energia: 950,16 Kcal / 3 971,67 Kj	Energia: 648,50 Kcal / 2 710,73 Kj	Energia: 793,25 Kcal / 3 315,79 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		40,22 g 33,48 g 11,72 g	19,76 g 25,09 g 5,06 g	20,99 g 36,34 g 4,51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
120,22 g 0,00 g 5,17 g	84,57 g 20,10 g 4,05 g	112,11 g 21,40 g 325,89 g		





Heti étlap 2020.08.17. - 2020.08.21.

		hétfő			kedd			szerda		
Uzsonna	(00473) Iskolás gyermek XI nyár	Francia szendvicsskrém , Barna kenyér			Pizzasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Tepertőkrém, Félbarna kenyér, Lilahagyma		
		Energia: 225,60 Kcal / 943,01 Kj			Energia: 339,89 Kcal / 1 420,74 Kj			Energia: 332,78 Kcal / 1 391,02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		9,24 g	7,08 g	2,44 g	12,18 g	17,12 g	4,72 g	8,90 g	17,29 g	6,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,96 g	0,00 g	1,54 g	33,88 g	0,00 g	0,87 g	32,95 g	0,18 g	1,29 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

