



Heti étlap 2020.08.31. - 2020.09.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00473) Iskolás gyermek XI nyár	Gyümölcs tea, Párizsi baromfi , Margarin, Zsemle	Kakaó, Zala felvágott , Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka , Margarin, Zsemle magos	Hideg tej, Áfonyalekvár, Margarin, Félbarna kenyér	Citromos tea, Snidlinges sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom
		Energia: 469,11 Kcal / 1 960,88 Kj	Energia: 565,00 Kcal / 2 361,70 Kj	Energia: 428,43 Kcal / 1 790,84 Kj	Energia: 407,59 Kcal / 1 703,73 Kj	Energia: 405,61 Kcal / 1 695,45 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,63 g 20,57 g 5,42 g	18,78 g 21,83 g 7,20 g	10,74 g 16,15 g 4,49 g	6,08 g 28,75 g 7,66 g	8,21 g 12,25 g 6,89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
59,66 g 29,98 g 1,05 g	73,01 g 29,97 g 2,15 g	59,37 g 30,14 g 1,87 g	29,80 g 0,18 g 1,12 g	65,00 g 29,98 g 0,85 g		
Ebéd	(00473) Iskolás gyermek XI nyár	Csontleves , Levestésztabetét cérnametélt, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék , Alma, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Betyárleves sertéshúsból , Tejbedara , Fahéjas porcukor szórat, Nektarin, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Sajtgaluska leves , Egyben sült vagdalt isi, Zöldborsófőzelék , Körte, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Lebbencsleves , Csirkepörkölt , Párolt rizsköret , Alma, Ásványvíz	Karfiolkrémleves , Levesgyöngy, Milánói spagetti , Reszelt sajt, Ásványvíz
		Energia: 449,84 Kcal / 1 880,33 Kj	Energia: 869,14 Kcal / 3 633,01 Kj	Energia: 691,91 Kcal / 2 892,18 Kj	Energia: 718,67 Kcal / 3 004,04 Kj	Energia: 692,20 Kcal / 2 893,40 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,08 g 13,94 g 1,20 g	28,10 g 21,96 g 7,47 g	24,20 g 21,90 g 5,24 g	27,97 g 18,20 g 2,08 g	26,38 g 29,62 g 9,69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
66,14 g 0,12 g 3,92 g	137,66 g 40,28 g 2,31 g	98,49 g 15,11 g 2,87 g	106,67 g 0,00 g 3,18 g	76,42 g 3,00 g 5,16 g		





Heti étlap 2020.08.31. - 2020.09.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00473) Iskolás gyermek XI nyár	Gouda sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika	Croissant	Kockasajt , Szezámragos zsemle , Paprika	Szardiniakrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Újhagyma	Túrós batyu
		Energia: 445,64 Kcal / 1 862,78 Kj	Energia: 210,05 Kcal / 878,01 Kj	Energia: 199,30 Kcal / 833,07 Kj	Energia: 279,90 Kcal / 1 169,98 Kj	Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 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
		17,78 g 25,99 g 10,94 g	4,20 g 9,50 g 0,00 g	7,70 g 6,25 g 1,14 g	12,30 g 9,29 g 2,03 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
34,62 g 0,00 g 2,07 g	25,20 g 1,50 g 0,20 g	28,20 g 0,00 g 1,21 g	36,67 g 0,32 g 0,85 g	41,30 g 0,00 g 0,30 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

