



Heti étlap 2020.09.07. - 2020.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00473) Iskolás gyermek XI nyár	Gyümölcs tea, Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Burgonyás kenyér, Paprika	Hideg tej, Csokis gabonagolyó	Citromos tea, Zöldhagymás szendvicskrém , Zsemle magos	Tejeskávét, Margarin, Kifli, sajttal szórt, egyenes, Paning	Citromos tea, Májkrém, Zsemle, teljes kiőrlésű , Paradicsom
		Energia: 497,00 Kcal / 2 077,46 KJ	Energia: 318,82 Kcal / 1 332,67 KJ	Energia: 334,64 Kcal / 1 398,80 KJ	Energia: 444,18 Kcal / 1 856,67 KJ	Energia: 405,82 Kcal / 1 696,33 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
		11,46 g 22,51 g 6,55 g	10,30 g 7,85 g 3,04 g	6,47 g 7,49 g 0,13 g	9,71 g 20,13 g 6,64 g	11,94 g 11,56 g 5,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
61,59 g 29,98 g 1,11 g	52,60 g 1,65 g 0,23 g	60,14 g 29,98 g 1,12 g	55,51 g 21,48 g 1,02 g	62,89 g 29,98 g 1,65 g		
Ebéd	(00473) Iskolás gyermek XI nyár	Tavaszi zöldségleves , Sertéspörkölt, Burgonya főzelék , Félbarna kenyér, Ásványvíz	Paradicsom leves betűtészta-val, Hétvezér s.tokány, Bulgur , Ásványvíz	Legényfogyó leves sertéshúsból, Piskótakocka , Csokiöntet, Őszibarack, Ásványvíz	Tarhonyaleves burgonyás , Sült kolbász, Paradicsomos káposzta , Félbarna kenyér, Ásványvíz	Zellerkrémleves , Kölesgolyó, Parajos penne, Reszelt sajt, Ásványvíz
		Energia: 437,24 Kcal / 1 827,66 KJ	Energia: 929,67 Kcal / 3 886,02 KJ	Energia: 949,50 Kcal / 3 968,91 KJ	Energia: 601,77 Kcal / 2 515,40 KJ	Energia: 709,15 Kcal / 2 964,25 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
		12,40 g 15,32 g 2,37 g	29,73 g 38,59 g 8,90 g	30,03 g 37,25 g 7,82 g	20,85 g 22,32 g 5,52 g	36,14 g 22,74 g 7,86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60,26 g 0,12 g 5,72 g	116,94 g 19,98 g 6,26 g	118,93 g 20,48 g 1,88 g	76,47 g 20,10 g 1,23 g	88,93 g 0,00 g 2,05 g		





Heti étlap 2020.09.07. - 2020.09.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00473) Iskolás gyermek XI nyár	Mogyorókrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Tonhalkrém , Zsemle, teljes kiőrlésű , Paradicsom			Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Zala felvágott , Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka			Gyümölcs joghurt, Kifli		
		Energia: 245,04 Kcal / 1 024,27 KJ			Energia: 263,45 Kcal / 1 101,22 KJ			Energia: 353,16 Kcal / 1 476,21 KJ			Energia: 360,09 Kcal / 1 505,18 KJ			Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		6,09 g	0,74 g	0,03 g	8,46 g	10,63 g	4,45 g	11,50 g	19,40 g	5,04 g	12,80 g	18,85 g	5,56 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,66 g	0,22 g	0,67 g	33,19 g	0,00 g	0,62 g	32,72 g	0,00 g	1,00 g	34,33 g	0,00 g	1,68 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

