



Heti étlap 2020.09.14. - 2020.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Gyümölcs tea, Margarin, Zsemle magos	Hideg tej, Mexikói felvágott, Margarin, Zsemle	Citromos tea, Kockasajt , Kukoricás kenyér, Kígyóuborka	Kakaó, Margarin, Kalács	Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Sült szárnyashúskrém
		Energia: 384,79 Kcal / 1 608,42 KJ	Energia: 457,65 Kcal / 1 912,98 KJ	Energia: 317,16 Kcal / 1 325,73 KJ	Energia: 573,89 Kcal / 2 398,86 KJ	Energia: 365,22 Kcal / 1 526,62 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
		4,74 g 14,35 g 3,93 g	15,68 g 25,80 g 9,04 g	7,28 g 3,45 g 1,18 g	13,09 g 23,29 g 8,04 g	12,52 g 6,23 g 1,24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
58,57 g 29,98 g 0,99 g	40,13 g 0,00 g 1,64 g	63,12 g 29,98 g 1,68 g	77,67 g 34,17 g 0,43 g	64,20 g 29,98 g 1,20 g		
Ebéd	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Fahéjas szilvaleves , Pincepörkölt sertéshúsból, Kovászos uborka, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Csontleves , Levestésztabetét célnametélt, Főtt tojás, Sólet , Kókuszkecska, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Gombakrémleves , Levesgyöngy, Lecsós csirkeragu , Tarhonya köret , Ásványvíz	Lebbencsleves , Csirke mell csíkok, Zöldbabfőzelék, Félbarna kenyér, Ásványvíz, Alma	Sertésgulyás , Tejbedara , Kakaós zórat , Őszibarack, Félbarna kenyér, Ásványvíz
		Energia: 621,14 Kcal / 2 596,37 KJ	Energia: 739,34 Kcal / 3 090,44 KJ	Energia: 580,50 Kcal / 2 426,49 KJ	Energia: 585,63 Kcal / 2 447,93 KJ	Energia: 832,08 Kcal / 3 478,09 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
		22,67 g 22,53 g 6,84 g	30,73 g 19,19 g 2,53 g	28,93 g 18,18 g 2,94 g	24,90 g 19,03 g 3,01 g	29,01 g 18,05 g 6,06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
78,59 g 6,61 g 4,09 g	107,51 g 0,12 g 2,81 g	72,99 g 0,00 g 5,09 g	73,12 g 1,12 g 2,64 g	137,10 g 38,78 g 2,44 g		





### Heti étlap 2020.09.14. - 2020.09.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00473) Iskolás gyermek XI 2</b>	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Házi körözött, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom			Sárgabaracklekvár, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű			Sajtos párizsi, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű , Póréhagyma			Croissant sajtos		
		Energia: 287,09 Kcal / 1 200,04 Kj			Energia: 229,02 Kcal / 957,30 Kj			Energia: 311,55 Kcal / 1 302,28 Kj			Energia: 381,06 Kcal / 1 592,83 Kj			Energia: 226,56 Kcal / 947,02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,58 g	26,92 g	8,38 g	11,77 g	3,91 g	1,78 g	5,17 g	14,38 g	3,80 g	10,94 g	21,89 g	6,00 g	2,25 g	15,80 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,60 g	0,00 g	2,54 g	36,40 g	0,00 g	0,98 g	39,88 g	8,15 g	0,75 g	34,73 g	0,00 g	1,44 g	16,90 g	0,00 g	0,00 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezési osztályvezet

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

