



Heti étlap 2020.09.21. - 2020.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Citromos tea, Magyaros vajkrém, Korpás zsemle	Tejeskávét, Túrós batyu	Gyümölcs tea, Olasz felvágott, Margarin, Zsemle magos	Hideg tej, Margarin, Kakaós kalács	Citromos tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 364,64 Kcal / 1 524,20 KJ	Energia: 408,29 Kcal / 1 706,65 KJ	Energia: 384,79 Kcal / 1 608,42 KJ	Energia: 501,44 Kcal / 2 096,02 KJ	Energia: 405,54 Kcal / 1 695,16 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
		5,45 g 11,45 g 0,00 g	14,07 g 2,48 g 1,34 g	10,22 g 26,67 g 8,51 g	13,62 g 24,22 g 6,84 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
60,05 g 29,98 g 0,76 g	69,73 g 19,98 g 0,52 g	58,69 g 29,98 g 2,67 g	54,96 g 0,00 g 0,42 g	64,99 g 29,98 g 0,85 g		
Ebéd	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Erőleves, Levestésztabetét, Sertés apró, Lencsefőzelék, Alma, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Paradicsom leves betűtészta-val, Rántott halrudacska, Párolt rizsköret, Csiki mártás, Ásványvíz	Bakonyi betyárleves, Metélt tészta, Mákszórás, Alma, Ásványvíz	Rizsleves, Főtt virsli, Kelkáposzta főzelék, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Almaleves fahéjas, Hentes tokány, Bulgur, Ásványvíz
		Energia: 794,82 Kcal / 3 322,35 KJ	Energia: 882,18 Kcal / 3 687,51 KJ	Energia: 1 112,79 Kcal / 4 651,46 KJ	Energia: 444,97 Kcal / 1 859,97 KJ	Energia: 844,00 Kcal / 3 527,92 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
		34,95 g 25,98 g 6,52 g	23,14 g 36,87 g 3,54 g	25,54 g 55,49 g 9,05 g	16,46 g 20,18 g 5,20 g	27,77 g 31,72 g 7,51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
97,95 g 4,12 g 4,13 g	131,69 g 22,60 g 4,31 g	126,69 g 24,98 g 7,03 g	48,41 g 0,12 g 2,18 g	113,95 g 20,00 g 7,57 g		





Heti étlap 2020.09.21. - 2020.09.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00473) Iskolás gyermek XI 2	Sonka glutén- és szójamentes, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Házi csirkemájaskrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika			Trappista sajt, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű , Kígyóuborka			Pritaminos túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Sertéspárizsi, Margarin, Kifli		
		Energia: 344,51 Kcal / 1 440,05 KJ			Energia: 282,68 Kcal / 1 181,60 KJ			Energia: 429,25 Kcal / 1 794,27 KJ			Energia: 166,26 Kcal / 694,97 KJ			Energia: 353,69 Kcal / 1 478,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,90 g	17,80 g	3,80 g	13,10 g	9,71 g	3,53 g	16,70 g	25,67 g	10,94 g	6,49 g	1,00 g	0,17 g	9,46 g	21,91 g	6,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,48 g	0,00 g	1,98 g	35,40 g	0,00 g	1,01 g	32,35 g	0,00 g	1,24 g	32,63 g	0,00 g	0,75 g	29,30 g	0,00 g	0,64 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

