

Heti étlap 2019.09.09. - 2019.09.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Citromos tea 7-10, Kenyér teljes kiörlésű, Margarin Light, Párizsi, Paradicsom			Citromos tea 7-10, Kenyér teljes kiörlésű, Margarin Light, Kenőmájás, Uborka (kígyó)			Tej 2dl , Kalács fonott nagy 500g, Mogyorókrém 30g			Citromos tea 7-10, Kenyér teljes kiörlésű, Margarin Light, Turista felvágott, Paradicsom			Kakaó , Briós, Margarin Light		
		Energia: 352,31 Kcal / 1 472,66 KJ			Energia: 443,27 Kcal / 1 852,87 KJ			Energia: 482,81 Kcal / 2 018,15 KJ			Energia: 368,43 Kcal / 1 540,04 KJ			Energia: 678,75 Kcal / 2 837,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,11 g	9,47 g	2,95 g	15,59 g	17,83 g	7,20 g	14,65 g	20,16 g	6,93 g	18,14 g	8,11 g	2,33 g	21,03 g	20,71 g	9,44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	55,19 g	20,28 g	0,89 g	54,53 g	20,28 g	1,60 g	60,13 g	17,90 g	0,64 g	55,23 g	20,28 g	0,21 g	101,25 g	35,45 g	1,36 g	
	1,(6),(7),(10),(11)			1,(6),(7),(10),(11)			1,3,6,7,8			1,(6),(7),(11)			1,3,7			
	<b>(00485) Gyermekek (11-14)</b>	Citromos tea , Kenyér teljes kiörlésű, Margarin Light, Párizsi, Paradicsom			Citromos tea , Kenyér teljes kiörlésű, Margarin Light, Kenőmájás, Uborka (kígyó)			Tej 2dl , Kalács fonott nagy 500g, Mogyorókrém 30g			Citromos tea , Kenyér teljes kiörlésű, Margarin Light, Turista felvágott, Paradicsom			Kakaó , Briós, Margarin Light		
		Energia: 352,76 Kcal / 1 474,54 KJ			Energia: 443,72 Kcal / 1 854,75 KJ			Energia: 482,81 Kcal / 2 018,15 KJ			Energia: 368,88 Kcal / 1 541,92 KJ			Energia: 678,75 Kcal / 2 837,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
11,04 g		9,46 g	2,95 g	15,52 g	17,82 g	7,20 g	14,65 g	20,16 g	6,93 g	18,07 g	8,10 g	2,33 g	21,03 g	20,71 g	9,44 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
55,34 g	20,28 g	0,89 g	54,68 g	20,28 g	1,60 g	60,13 g	17,90 g	0,64 g	55,38 g	20,28 g	0,21 g	101,25 g	35,45 g	1,36 g		
1,(6),(7),(10),(11)			1,(6),(7),(10),(11)			1,3,6,7,8			1,(6),(7),(11)			1,3,7				
Ebéd	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Zöldségleves mir. , Bolognai spagetti+sajt			Zöldborsóleves mir. 7-10, Burgonya főzelék , Kenyér teljes kiörlésű, Sertés pörkölt			Zellerkrémleves mir. , Levesgyöngy, Temesvári sertés ragu , Főtt rizs 250g			Karfioleves mir. , Tarhonyáshús , Csemege uborka			Paradicsom leves , Rántott hal , Főtt rizs 250g, Tartármárt/kész majonézből/		
		Energia: 987,77 Kcal / 4 128,88 KJ			Energia: 1 150,34 Kcal / 4 808,42 KJ			Energia: 955,82 Kcal / 3 995,33 KJ			Energia: 630,50 Kcal / 2 635,49 KJ			Energia: 1 276,59 Kcal / 5 336,15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		48,13 g	37,18 g	13,65 g	42,36 g	49,03 g	12,89 g	27,54 g	50,65 g	13,33 g	20,30 g	26,10 g	4,79 g	40,16 g	63,71 g	9,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114,36 g	0,00 g	7,24 g	132,58 g	0,30 g	5,42 g	95,95 g	0,00 g	9,25 g	77,83 g	0,00 g	8,75 g	134,05 g	15,99 g	9,32 g		
1,3,7,9			1,3,7,(11)			1,3,7,9			1,3,7,10			1,3,4,7,9,10,(12)				





Heti étlap 2019.09.09. - 2019.09.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00485) Gyermek (11-14)</b>	Zöldségleves mir. , Bolognai spagetti+sajt			Zöldborsóleves mir. 11-14, Burgonya főzelék , Kenyér teljes kiörlésű, Sertés pörkölt			Zellerkrémleves mir. isk, Levesgyöngy, Temesvári sertés ragu , Főtt rizs 250g			Karfiolleves mir. , Tarhonyáshús , Csemege uborka			Paradicsom leves , Rántott hal , Főtt rizs 250g, Tartármárt/kész majonézből//		
		Energia: 987,77 Kcal / 4 128,88 KJ			Energia: 1 150,34 Kcal / 4 808,42 KJ			Energia: 955,82 Kcal / 3 995,33 KJ			Energia: 630,50 Kcal / 2 635,49 KJ			Energia: 1 276,59 Kcal / 5 336,15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		48,13 g	37,18 g	13,65 g	42,36 g	49,03 g	12,89 g	27,54 g	50,65 g	13,33 g	20,30 g	26,10 g	4,79 g	40,16 g	63,71 g	9,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114,36 g	0,00 g	7,24 g	132,58 g	0,30 g	5,42 g	95,95 g	0,00 g	6,80 g	77,83 g	0,00 g	8,75 g	134,05 g	15,99 g	9,32 g		
1,3,7,9			1,3,7,(11)			1,3,7,9			1,3,7,10			1,3,4,7,9,10,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Zsemle, Margarin Light, Zöldpaprika, Kockasajt La wache			Kenyér teljes kiörlésű, Margarin Light, Olasz felvágott, Paradicsom			Kenyér teljes kiörlésű, Margarin Light, Gépsonka, Zöldpaprika			Kenyér teljes kiörlésű, Margarin Light, Főtt tojás , Uborka(kígyó)			Zsemle, Főtt tojás , Margarin Light, Paradicsom		
		Energia: 312,01 Kcal / 1 304,20 KJ			Energia: 382,84 Kcal / 1 600,27 KJ			Energia: 266,01 Kcal / 1 111,92 KJ			Energia: 249,84 Kcal / 1 044,33 KJ			Energia: 285,33 Kcal / 1 192,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,54 g	11,93 g	6,14 g	14,70 g	19,47 g	6,63 g	18,94 g	5,41 g	1,49 g	12,94 g	6,56 g	1,51 g	12,47 g	8,94 g	2,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,25 g	0,00 g	2,09 g	36,74 g	0,30 g	2,31 g	35,08 g	0,30 g	0,64 g	34,47 g	0,30 g	0,24 g	38,40 g	0,00 g	1,24 g		
1,3,7,11			1,(6),(7),(11)			1,(6),(7),(11)			1,3,(7),(11)			1,3,7,11				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00485) Gyermek (11-14)</b>	Zsemle, Margarin Light, Kockasajt La wache, Zöldpaprika			Kenyér teljes kiörlésű, Margarin Light, Olasz felvágott, Paradicsom			Kenyér teljes kiörlésű, Margarin Light, Gépsonka, Zöldpaprika			Kenyér teljes kiörlésű, Margarin Light, Főtt tojás , Uborka(kígyó)			Zsemle, Főtt tojás , Margarin Light, Paradicsom		
		Energia: 332,04 Kcal / 1 387,93 KJ			Energia: 382,84 Kcal / 1 600,27 KJ			Energia: 266,01 Kcal / 1 111,92 KJ			Energia: 234,74 Kcal / 981,21 KJ			Energia: 276,57 Kcal / 1 156,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,55 g	14,13 g	6,74 g	14,70 g	19,47 g	6,63 g	18,94 g	5,41 g	1,49 g	11,54 g	8,47 g	2,07 g	12,07 g	8,86 g	2,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,26 g	0,00 g	2,21 g	36,74 g	0,30 g	2,31 g	35,08 g	0,30 g	0,64 g	27,80 g	0,24 g	0,34 g	36,80 g	0,00 g	1,24 g		
1,3,7,11			1,(6),(7),(11)			1,(6),(7),(11)			1,3,(7),(11)			1,3,7,11				





## Heti étlap 2019.09.09. - 2019.09.13.

.....  
Élelmezésvezet

.....

.....  
Intézményvezet

Az étlapváltoztatás jogát fentartjuk!

