



Heti étlap 2020.09.14. - 2020.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	Tej 3dl , Túrós táska	Citromos tea 7-10, Sajtkrém, natúr 1 kg, Paradicsom, Kenyér teljes kiörlésű	Citromos tea 7-10, Körözött túró, Zöldpaprika, Zsemle	Tej 3dl , Főtt tojás 7-10, Margarin Light, Kenyér teljes kiörlésű	Citromos tea 7-10, Tonhalkrém 7-10, Kenyér teljes kiörlésű
		Energia: 348,26 Kcal / 1 455,73 KJ	Energia: 220,72 Kcal / 922,61 KJ	Energia: 261,63 Kcal / 1 093,61 KJ	Energia: 319,65 Kcal / 1 336,14 KJ	Energia: 255,91 Kcal / 1 069,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,40 g 7,80 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,43 g 1,52 g 0,52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,21 g 2,10 g 0,32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,04 g 11,66 g 4,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,61 g 5,44 g 0,80 g
		Szénhidrát Cukor Só 51,90 g 0,00 g 0,27 g	Szénhidrát Cukor Só 46,02 g 19,98 g 0,52 g	Szénhidrát Cukor Só 53,06 g 15,98 g 1,01 g	Szénhidrát Cukor Só 34,65 g 0,60 g 1,03 g	Szénhidrát Cukor Só 43,78 g 19,98 g 0,58 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Daragaluska leves.7-10, Húsos metélt 7-10, Őszibarack	Csupgátott tojásleves 7-10, Sült virsli 7-10, Zöldborsófőzelék mir.	Zöldbableves mir. isk, Bácskai rizseshús 7-10 , Vegyes vágott savanyúság	Zöldségleves mir. 7-10, Vagdalt , Lencsefőzelék	Meggyleves .7-10, Rántott hal 7-10, Petrezselymes burgonya 7-10, Csemege uborka
		Energia: 715,65 Kcal / 2 991,42 KJ	Energia: 551,51 Kcal / 2 305,31 KJ	Energia: 614,75 Kcal / 2 569,66 KJ	Energia: 572,95 Kcal / 2 394,93 KJ	Energia: 923,80 Kcal / 3 861,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,42 g 29,18 g 6,15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,69 g 35,24 g 8,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,51 g 22,18 g 3,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,90 g 20,79 g 4,65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,42 g 35,55 g 5,48 g
		Szénhidrát Cukor Só 80,16 g 0,10 g 7,52 g	Szénhidrát Cukor Só 53,97 g 8,21 g 4,30 g	Szénhidrát Cukor Só 79,33 g 0,00 g 2,42 g	Szénhidrát Cukor Só 60,66 g 3,12 g 5,37 g	Szénhidrát Cukor Só 116,89 g 20,83 g 8,43 g





Heti étlap 2020.09.14. - 2020.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	Kárpáti Szalámi, Uborka (kígyó), Margarin Light, Kenyér teljes kiörlésű	Tavaszi felvágott, Margarin Light, Kenyér teljes kiörlésű	Csirke rollsonka, Pritamin paprika, Margarin Light, Kenyér teljes kiörlésű	Zala felvágott, Zöldpaprika, Margarin Light, Kenyér teljes kiörlésű	Trapista sajt, Paradicsom, Margarin Light, Kenyér teljes kiörlésű										
		Energia: 303,33 Kcal / 1 267,92 KJ	Energia: 195,63 Kcal / 817,73 KJ	Energia: 185,51 Kcal / 775,43 KJ	Energia: 225,87 Kcal / 944,14 KJ	Energia: 265,29 Kcal / 1 108,91 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,77 g	16,95 g	6,01 g	7,74 g	7,45 g	2,36 g	10,46 g	4,08 g	0,98 g	10,04 g	9,21 g	2,89 g	13,55 g	11,61 g	6,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,56 g	0,00 g	1,92 g	24,16 g	0,00 g	1,18 g	26,51 g	0,00 g	1,26 g	25,43 g	0,00 g	1,37 g	26,33 g	0,00 g	1,36 g		

Janoschek Józsefné

.....
Élelmezésvezet

.....

.....
Intézményvezet

Az étlapváltoztatás jogát fentartjuk!

