



### Heti étlap 2020.10.12. - 2020.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Kakaó 7-10, Sajtos rúd	Tej 2dl ovi, Minidzsem 25g-os, különféle, Margarin Light, Kenyér teljes kiörlésű	Citromos tea 7-10, Gépsonka, Margarin Light, Uborka(kígyó), Zsemle	Citromos tea 7-10, Kárpáti Szalámi, Margarin Light, Kenyér teljes kiörlésű	Tejeskávé 7-10, Kls kuglóf
		Energia: 347,40 Kcal / 1 452,13 KJ	Energia: 303,30 Kcal / 1 267,79 KJ	Energia: 582,46 Kcal / 2 434,68 KJ	Energia: 361,98 Kcal / 1 513,08 KJ	Energia: 459,44 Kcal / 1 920,46 KJ
		Fehérje 14,42 g Zsír 10,01 g T.Zsírsv 5,54 g	Fehérje 11,54 g Zsír 6,06 g T.Zsírsv 2,34 g	Fehérje 14,01 g Zsír 6,25 g T.Zsírsv 1,53 g	Fehérje 12,19 g Zsír 16,89 g T.Zsírsv 6,01 g	Fehérje 15,34 g Zsír 8,41 g T.Zsírsv 3,90 g
		Szénhidrát 49,49 g Cukor 15,98 g Só 0,27 g	Szénhidrát 50,18 g Cukor 13,58 g Só 0,90 g	Szénhidrát 116,66 g Cukor 79,92 g Só 1,44 g	Szénhidrát 39,77 g Cukor 15,98 g Só 1,90 g	Szénhidrát 79,73 g Cukor 30,04 g Só 0,49 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Sárgaborsó leves virslive 7-10, Darásmetélt ízzel 7-10, Sárgabarack lekvár, Porcukor	Zöldségleves mir. 7-10, Csirke currys szószban., Párolt rizs 7-10, Alma	Májgaluska leves., Parajfőzelék mir. ., Főtt tojás 7-10, Burgonya sós féladag 150 g	Zöldborsóleves mir. 7-10, Tarhonyáshús7-10, Céklasaláta, csemege szeletelt	Hamisgulyás 7-10, Székelykáposzta .7-10, Kenyér teljes kiörlésű
		Energia: 965,23 Kcal / 4 034,66 KJ	Energia: 618,34 Kcal / 2 584,66 KJ	Energia: 497,87 Kcal / 2 081,10 KJ	Energia: 681,10 Kcal / 2 847,00 KJ	Energia: 571,85 Kcal / 2 390,33 KJ
		Fehérje 29,92 g Zsír 22,48 g T.Zsírsv 5,07 g	Fehérje 26,39 g Zsír 18,78 g T.Zsírsv 3,87 g	Fehérje 19,24 g Zsír 21,14 g T.Zsírsv 4,02 g	Fehérje 32,03 g Zsír 24,36 g T.Zsírsv 4,14 g	Fehérje 24,00 g Zsír 24,11 g T.Zsírsv 6,28 g
		Szénhidrát 173,54 g Cukor 56,89 g Só 6,27 g	Szénhidrát 84,77 g Cukor 0,00 g Só 4,79 g	Szénhidrát 55,74 g Cukor 0,60 g Só 8,34 g	Szénhidrát 82,20 g Cukor 5,00 g Só 5,85 g	Szénhidrát 63,42 g Cukor 0,00 g Só 5,44 g





### Heti étlap 2020.10.12. - 2020.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Kárpáti Szalámi, Zöldpaprika, Margarin Light, Kenyér teljes kiörlésű	Sajtkrém, natúr 1 kg, Paradicsom, Kenyér teljes kiörlésű	vajkrém magyaros, Uborka(kígyó), Kenyér teljes kiörlésű	Körözött túró, Uborka (kígyó), Kenyér teljes kiörlésű	Kenőmájas, Jégcsap retek, Kenyér teljes kiörlésű										
		Energia: 308,04 Kcal / 1 287,61 KJ	Energia: 139,05 Kcal / 581,23 KJ	Energia: 132,99 Kcal / 555,90 KJ	Energia: 130,07 Kcal / 543,69 KJ	Energia: 221,76 Kcal / 926,96 KJ										
		Fehérje 12,89 g	Zsír 17,07 g	T.Zsírsvav 6,01 g	Fehérje 5,34 g	Zsír 1,50 g	T.Zsírsvav 0,52 g	Fehérje 5,28 g	Zsír 1,47 g	T.Zsírsvav 0,43 g	Fehérje 5,44 g	Zsír 1,06 g	T.Zsírsvav 0,23 g	Fehérje 10,12 g	Zsír 8,98 g	T.Zsírsvav 3,84 g
		Szénhidrát 25,34 g	Cukor 0,00 g	Só 1,90 g	Szénhidrát 25,88 g	Cukor 0,00 g	Só 0,52 g	Szénhidrát 24,50 g	Cukor 0,00 g	Só 0,51 g	Szénhidrát 24,54 g	Cukor 0,00 g	Só 0,56 g	Szénhidrát 24,85 g	Cukor 0,00 g	Só 1,41 g

Janoschek Józsefné

.....  
Élelmezésvezet

.....

.....  
Intézményvezet

Az étlapváltoztatás jogát fentartjuk!

