



Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00485) Gyermekek (11-14)</b>	Karamell ovi, Briós	Tej 2dl ovi, Sárgabarack lekvár, Margarin Light, Kenyér teljes kiörlésű	Tej 2dl ovi, Pulyka felvágott, Paradicsom, Kenyér teljes kiörlésű	Citromos tea ovi, Kockasajt La wache, Paradicsom, Zsemle	Tej 2dl ovi, Kalács fonott nagy 500g
		Energia: 643,99 Kcal / 2 691,88 KJ	Energia: 346,94 Kcal / 1 450,21 KJ	Energia: 340,35 Kcal / 1 422,66 KJ	Energia: 323,70 Kcal / 1 353,07 KJ	Energia: 322,14 Kcal / 1 346,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,28 g 17,39 g 8,26 g	14,23 g 9,55 g 3,91 g	19,44 g 8,00 g 3,53 g	10,11 g 6,63 g 3,12 g	12,70 g 10,86 g 5,20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
100,82 g 35,45 g 1,23 g	50,28 g 0,30 g 0,46 g	47,24 g 0,30 g 0,31 g	55,46 g 17,98 g 1,53 g	43,03 g 3,50 g 0,23 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00485) Gyermekek (11-14)</b>	Húsgombóclevés ovi, Főtt tojás ovi, Sós kamartás mir. ovi, Főtt burgonya ovi	Lencsegulyás, Tejbedara szóráttal ovi, Narancs	Zöldborsólevés mir. 11-14, Majorannás sertés tokány ovi, Petrezselymes rizsköret 100g	Húsleves isk /11-14/, Főtt sertéshús ovi, Paradicsom mártás ovi, Főtt burgonya ovi	Daragaluska leves isk /11-14/, Rántott hal ovi, Párolt rizs kuk.val mir. ovi
		Energia: 813,37 Kcal / 3 399,89 KJ	Energia: 640,28 Kcal / 2 676,37 KJ	Energia: 1 102,53 Kcal / 4 608,58 KJ	Energia: 796,74 Kcal / 3 330,37 KJ	Energia: 757,12 Kcal / 3 164,76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,85 g 31,52 g 8,98 g	29,69 g 14,62 g 4,26 g	31,92 g 44,49 g 8,32 g	32,81 g 35,33 g 11,12 g	31,87 g 27,25 g 3,53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
101,71 g 29,97 g 1,44 g	92,06 g 14,99 g 2,87 g	142,05 g 0,00 g 4,60 g	85,30 g 19,98 g 2,38 g	95,13 g 0,00 g 5,55 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00485) Gyermekek (11-14)</b>	Párizsi krém ovi, Jégcsap retek, Kenyér teljes kiörlésű	Kárpáti Szalámi, Zöldpaprika, Kockasajt La wache, Kifli	Túró Rudi gyümölcsös	Turista felvágott, Pritamin paprika, Margarin Light, Kenyér teljes kiörlésű	Trapista sajt, Pritamin paprika, Kenyér teljes kiörlésű
		Energia: 280,73 Kcal / 1 173,45 KJ	Energia: 345,95 Kcal / 1 446,07 KJ	Energia: 106,72 Kcal / 446,09 KJ	Energia: 255,77 Kcal / 1 069,12 KJ	Energia: 297,03 Kcal / 1 241,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,63 g 10,96 g 3,25 g	15,61 g 19,29 g 8,27 g	4,35 g 5,46 g 0,00 g	14,01 g 6,52 g 1,73 g	15,95 g 10,04 g 5,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,56 g 0,30 g 0,78 g	27,07 g 0,00 g 1,84 g	9,30 g 0,00 g 0,00 g	34,95 g 0,30 g 0,20 g	35,36 g 0,30 g 0,80 g		





Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	(00485) Gyermek (11-14)					

.....  
Élelmezésvezet

.....

.....  
Intézményvezet

Az étlapváltoztatás jogát fentartjuk!

