



Heti étlap 2020.09.14. - 2020.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00485) Gyermek (11-14)	Tej 3dl , Túrós táska	Citromos tea 11-14, Sajtkrém, natúr 1 kg, Kenyér teljes kiörlésű, Paradicsom	Citromos tea 11-14, Körözött túró, Zöldpaprika, Zsemle	Tej 3dl , Főtt tojás 11-14, Margarin Light, Kenyér teljes kiörlésű	Citromos tea 11-14, Tonhalkrém 11-14 , Kenyér teljes kiörlésű
		Energia: 396,79 Kcal / 1 658,58 KJ	Energia: 209,13 Kcal / 874,16 KJ	Energia: 267,87 Kcal / 1 119,70 KJ	Energia: 368,18 Kcal / 1 538,99 KJ	Energia: 253,91 Kcal / 1 061,34 KJ
		Fehérje 18,80 g Zsír 9,30 g T.Zsír 2,44 g	Fehérje 5,56 g Zsír 1,54 g T.Zsír 0,53 g	Fehérje 7,54 g Zsír 2,35 g T.Zsír 0,42 g	Fehérje 21,44 g Zsír 13,16 g T.Zsír 4,85 g	Fehérje 8,26 g Zsír 6,62 g T.Zsír 0,99 g
		Szénhidrát 57,20 g Cukor 0,00 g Só 0,40 g	Szénhidrát 42,91 g Cukor 15,98 g Só 0,52 g	Szénhidrát 53,69 g Cukor 15,98 g Só 1,03 g	Szénhidrát 39,95 g Cukor 0,60 g Só 1,16 g	Szénhidrát 39,92 g Cukor 15,98 g Só 0,60 g
Ebéd	(00485) Gyermek (11-14)	Daragaluska leves.11-14, Húsos metélt ., Őszibarack	Csurgatott tojásleves 11- 14, Sült virsli 11-14, Zöldborsófőzelék mir.	Zöldbableves mir. , Bácsi rizseshús 11-14, Vegyes vágott savanyúság	Zöldségleves mir. 11-14, Lencsefőzelék , Vagdalt	Meggye leves .11-14, Rántott hal 11-14, Petrezselymes burgonya 11-14, Csemege uborka
		Energia: 774,90 Kcal / 3 239,08 KJ	Energia: 575,96 Kcal / 2 407,51 KJ	Energia: 775,69 Kcal / 3 242,38 KJ	Energia: 715,87 Kcal / 2 992,34 KJ	Energia: 1 125,45 Kcal / 4 704,38 KJ
		Fehérje 35,83 g Zsír 33,48 g T.Zsír 7,34 g	Fehérje 30,53 g Zsír 38,67 g T.Zsír 9,74 g	Fehérje 28,97 g Zsír 30,33 g T.Zsír 6,16 g	Fehérje 40,46 g Zsír 21,25 g T.Zsír 4,72 g	Fehérje 37,64 g Zsír 42,55 g T.Zsír 6,63 g
		Szénhidrát 80,81 g Cukor 0,10 g Só 8,55 g	Szénhidrát 54,04 g Cukor 8,26 g Só 4,56 g	Szénhidrát 95,65 g Cukor 1,00 g Só 5,36 g	Szénhidrát 89,64 g Cukor 3,12 g Só 5,80 g	Szénhidrát 143,51 g Cukor 26,03 g Só 9,25 g





Heti étlap 2020.09.14. - 2020.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00485) Gyermekek (11-14)	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: 305,68 Kcal / 1 277,74 KJ	Energia: 195,63 Kcal / 817,73 KJ	Energia: 189,42 Kcal / 791,78 KJ	Energia: 229,78 Kcal / 960,48 KJ	Energia: 269,67 Kcal / 1 127,22 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,97 g	16,97 g	6,01 g	7,74 g	7,45 g	2,36 g	10,70 g	4,14 g	0,98 g	10,28 g	9,27 g	2,89 g	13,75 g	11,65 g	6,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,90 g	0,00 g	1,92 g	24,16 g	0,00 g	1,18 g	27,11 g	0,00 g	1,26 g	26,03 g	0,00 g	1,37 g	27,13 g	0,00 g	1,36 g		

Janoschek Józsefné

.....
Élelmezésvezet

.....

.....
Intézményvezet

Az étlapváltoztatás jogát fentartjuk!

