



Heti étlap 2020.10.12. - 2020.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00485) Gyermek (11-14)	Kakaó 11-14, Sajtos rúd	Tej 2dl , Minidzsem 25g-os, különféle, Margarin Light, Kenyér teljes kiörlésű	Citromos tea ovi, Gépsonka, Margarin Light, Uborka(kígyó), Zsemle	Citromos tea 11-14, Kárpáti Szalámi, Margarin Light, Kenyér teljes kiörlésű	Tejeskávés 11-14, Kls kuglóf										
		Energia: 402,13 Kcal / 1 680,90 KJ	Energia: 303,30 Kcal / 1 267,79 KJ	Energia: 550,17 Kcal / 2 299,71 KJ	Energia: 361,98 Kcal / 1 513,08 KJ	Energia: 459,44 Kcal / 1 920,46 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,61 g	11,87 g	6,56 g	11,54 g	6,06 g	2,34 g	13,89 g	6,19 g	1,53 g	12,19 g	16,89 g	6,01 g	15,34 g	8,41 g	3,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,75 g	19,98 g	0,34 g	50,18 g	13,58 g	0,90 g	108,88 g	71,92 g	1,45 g	39,77 g	15,98 g	1,90 g	79,73 g	30,04 g	0,49 g		
Ebéd	(00485) Gyermek (11-14)	Sárgaborsó leves virslivel 11-14, Darásmetélt ízzel 11-14, Sárgabarack lekvár, Porcukor	Zöldségleves mir. 11-14, Csirke currys szószban , Párolt rizs 11-14, Alma	Májgaluska leves , Parajfőzelék mir. , Főtt tojás 11-14, Burgonya sós féladag 150 g	Zöldborsóleves mir. 11-14, Tarhonyáshús. 11-14, Céklasaláta, csemege szeletelt	Hamisgulyás 11-14, Székelykáposzta .11-14, Kenyér teljes kiörlésű										
		Energia: 1 142,96 Kcal / 4 777,57 KJ	Energia: 847,47 Kcal / 3 542,42 KJ	Energia: 543,68 Kcal / 2 272,58 KJ	Energia: 882,42 Kcal / 3 688,52 KJ	Energia: 685,22 Kcal / 2 864,22 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38,45 g	28,70 g	6,94 g	37,26 g	19,45 g	3,99 g	21,05 g	23,41 g	4,41 g	42,04 g	30,31 g	5,20 g	28,84 g	29,99 g	7,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
202,47 g	59,89 g	7,79 g	129,41 g	0,00 g	4,86 g	60,21 g	0,60 g	8,97 g	108,81 g	5,00 g	7,97 g	73,42 g	0,00 g	6,68 g		





Heti étlap 2020.10.12. - 2020.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00485) Gyermekek (11-14)	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: 311,95 Kcal / 1 303,95 KJ	Energia: 143,43 Kcal / 599,54 KJ	Energia: 135,34 Kcal / 565,72 KJ	Energia: 130,07 Kcal / 543,69 KJ	Energia: 224,68 Kcal / 939,16 KJ										
		Fehérje 13,13 g	Zsír 17,13 g	T.Zsírsvav 6,01 g	Fehérje 5,54 g	Zsír 1,54 g	T.Zsírsvav 0,53 g	Fehérje 5,48 g	Zsír 1,49 g	T.Zsírsvav 0,43 g	Fehérje 5,44 g	Zsír 1,06 g	T.Zsírsvav 0,23 g	Fehérje 10,36 g	Zsír 9,00 g	T.Zsírsvav 3,84 g
		Szénhidrát 25,94 g	Cukor 0,00 g	Só 1,91 g	Szénhidrát 26,68 g	Cukor 0,00 g	Só 0,52 g	Szénhidrát 24,84 g	Cukor 0,00 g	Só 0,52 g	Szénhidrát 24,54 g	Cukor 0,00 g	Só 0,56 g	Szénhidrát 25,29 g	Cukor 0,00 g	Só 1,44 g

Janoschek Józsefné

.....
Élelmezésvezet

.....

.....
Intézményvezet

Az étlapváltoztatás jogát fentartjuk!

