

Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00485) Gyermek (11-14)	Kenyér teljes kiörlésű, Zöldhagyma csomós, Körözött túró, Citromos tea	Kenyér teljes kiörlésű, Margarin Light, Kockasajt La wache, Citromos tea isk 2-8 oszt	Margarin Light, Barackíz, Kalács fonott nagy 500g, Kakaó	Kenyér teljes kiörlésű, Turista felvágott, Margarin Light, UHT tej 1l-es	Túrós táska, Citromos tea
		Energia: 640,84 Kcal / 2 678,71 KJ	Energia: 400,09 Kcal / 1 672,38 KJ	Energia: 555,30 Kcal / 2 321,15 KJ	Energia: 407,58 Kcal / 1 703,68 KJ	Energia: 333,32 Kcal / 1 393,28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 26,90 g 22,30 g 9,87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 13,82 g 13,93 g 6,81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 16,95 g 16,98 g 7,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 25,73 g 11,69 g 4,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8,62 g 4,81 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 82,28 g 20,22 g 2,56 g	Szénhidrát Cukor Só 54,33 g 20,28 g 1,32 g	Szénhidrát Cukor Só 83,00 g 35,94 g 0,47 g	Szénhidrát Cukor Só 49,37 g 0,30 g 0,60 g	Szénhidrát Cukor Só 61,59 g 19,98 g 0,00 g
Ebéd	(00485) Gyermek (11-14)	Zöldségleves (friss), Hawaii pulykamell isk, Bulgár saláta Sopszka	Reszelttészta leves, Székelykáposzta	Brokkolikrémleves (friss), Vagdalt, egybensült, Hagymás törtburgonya	Daragaluska leves, Zöldborsófőzelék (friss), Főtt virsli	Szárzabbaleves, Túrós metélt
		Energia: 622,89 Kcal / 2 603,68 KJ	Energia: 566,44 Kcal / 2 367,72 KJ	Energia: 895,99 Kcal / 3 745,24 KJ	Energia: 702,30 Kcal / 2 935,61 KJ	Energia: 806,32 Kcal / 3 370,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 31,72 g 27,31 g 6,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 19,31 g 39,08 g 11,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 29,04 g 50,66 g 13,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 36,28 g 30,53 g 9,33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 37,71 g 26,28 g 7,33 g
		Szénhidrát Cukor Só 61,44 g 3,18 g 6,00 g	Szénhidrát Cukor Só 33,68 g 0,00 g 2,28 g	Szénhidrát Cukor Só 78,91 g 0,00 g 9,09 g	Szénhidrát Cukor Só 94,58 g 5,00 g 8,30 g	Szénhidrát Cukor Só 103,67 g 0,00 g 9,41 g
Uzsonna	(00485) Gyermek (11-14)	Kenyér teljes kiörlésű, Zala felvágott, Paradicsom, Citromos tea, Margarin Light	Kenyér teljes kiörlésű, Margarin Light, Olasz felvágott, Citromos tea isk 2-8 oszt	Kenyér teljes kiörlésű, Margarin Light, Lönchshús kg, Zöldpaprika, Citromos tea isk 2-8 oszt	Kenyér teljes kiörlésű, Margarin Light, Gépsonka, Citromos tea isk	Kenyér teljes kiörlésű, Citromos tea isk, Zöldhagyma csomós, Lönchshús kg
		Energia: 420,09 Kcal / 1 755,98 KJ	Energia: 413,51 Kcal / 1 728,47 KJ	Energia: 394,37 Kcal / 1 648,47 KJ	Energia: 301,65 Kcal / 1 260,90 KJ	Energia: 2 990,49 Kcal / 12 500,25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 15,67 g 14,03 g 4,54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 12,62 g 16,25 g 5,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 13,26 g 12,88 g 4,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 16,10 g 6,75 g 1,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 154,64 g 222,67 g 81,53 g



Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,18 g	20,28 g	1,46 g	53,65 g	20,28 g	1,88 g	55,83 g	20,28 g	1,32 g	43,69 g	10,29 g	0,65 g	88,34 g	10,23 g	28,12 g

.....
Élelmezésvezet

.....

.....
Intézményvezet

Az étlapváltoztatás jogát fentartjuk!

