



Heti étlap 2018.12.03. - 2018.12.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00483) Gyermek (7-10)	Kenyér teljes kiörlésű, Retek, Körözött túró házi isk, Citromos tea isk 2-8 oszt	Kenyér teljes kiörlésű, Margarin Light, Citromos tea isk 2-8 oszt, Turista felvágott	Citromos tea isk 2-8 oszt, Kakaóscsiga	Kenyér teljes kiörlésű, Margarin Light, Trapista sajt, Retek, Citromos tea isk 2-8 oszt	Citromos tea isk 2-8 oszt, Kifli teljes kiörlésű, Gyümölcsjoghurt
		Energia: 345,72 Kcal / 1 445,11 KJ	Energia: 299,60 Kcal / 1 252,33 KJ	Energia: 338,85 Kcal / 1 416,39 KJ	Energia: 371,85 Kcal / 1 554,33 KJ	Energia: 367,99 Kcal / 1 538,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,28 g 5,31 g 2,27 g	12,43 g 3,78 g 0,99 g	3,89 g 12,32 g 0,00 g	15,50 g 10,17 g 5,63 g	9,82 g 6,12 g 3,13 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
57,64 g 20,28 g 1,11 g	53,57 g 20,28 g 0,08 g	51,04 g 19,98 g 0,00 g	54,11 g 20,28 g 0,82 g	67,67 g 32,97 g 0,49 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Csurgatott tojás leves , Tököfőzelék (friss) , Sertés pörkölt	Brokkolikrémleves (friss) , Vagdalt, egybensült , Hagymás törtburgonya	Meggyleves (friss) , Bolognai spagetti+sajt	Paradicsom leves , Rizses csirke	Szárazbableves , Krumplis tészta
		Energia: 873,93 Kcal / 3 653,03 KJ	Energia: 895,99 Kcal / 3 745,24 KJ	Energia: 941,28 Kcal / 3 934,55 KJ	Energia: 921,82 Kcal / 3 853,21 KJ	Energia: 836,67 Kcal / 3 497,28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,88 g 54,39 g 13,67 g	29,04 g 50,66 g 13,07 g	40,80 g 37,67 g 15,17 g	44,00 g 25,95 g 3,93 g	33,12 g 22,82 g 3,02 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
66,83 g 9,99 g 6,19 g	78,91 g 0,00 g 9,09 g	108,07 g 24,98 g 3,38 g	126,86 g 14,99 g 8,38 g	123,06 g 5,00 g 8,54 g		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Kenyér teljes kiörlésű, Kockasajt La wache, Margarin Light, Zöldhagyma csomós, Tej 2,8% 5/1	Kenyér teljes kiörlésű, Margarin Light, Gépsonka, Citromos tea isk 2-8 oszt	Kenyér teljes kiörlésű, Citromos tea isk 2-8 oszt, Sajtkrém, natúr 1 kg, Zöldhagyma csomós	Kenyér teljes kiörlésű, Margarin Light, Párizsi, Paradicsom, Citromos tea isk 2-8 oszt	Kenyér teljes kiörlésű, Margarin Light, Gépsonka, Zöldpaprika, Citromos tea isk 2-8 oszt
		Energia: 1 525,23 Kcal / 6 375,46 KJ	Energia: 306,55 Kcal / 1 281,38 KJ	Energia: 1 374,96 Kcal / 5 747,33 KJ	Energia: 334,47 Kcal / 1 398,08 KJ	Energia: 316,35 Kcal / 1 322,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





Heti étlap 2018.12.03. - 2018.12.07.

	86,52 g	26,31 g	9,25 g	13,91 g	3,86 g	1,00 g	73,30 g	11,64 g	0,89 g	11,20 g	7,29 g	2,35 g	14,51 g	4,01 g	1,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	233,78 g	0,30 g	1,82 g	53,64 g	20,28 g	0,41 g	242,58 g	20,28 g	0,50 g	55,58 g	20,28 g	0,77 g	55,14 g	20,28 g	0,41 g

.....
Élelmezésvezet

.....

.....
Intézményvezet

Az étlapváltoztatás jogát fentartjuk!

