

Heti étlap 2020.09.14. - 2020.09.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Citromos tea, Túrókrém sós , Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Karamell, Kifli rozsos , Margarin Light			Citromos tea, Sonkakerém házi, Rozsos kenyér			Tej 2dl, Magyorkrém 30g, Félbarna kenyér			Citromos tea, Kenőmájás, Graham kenyér, Zöldhagyma csomós		
		Energia: 186,54 Kcal / 779,74 Kj			Energia: 306,80 Kcal / 1 282,42 Kj			Energia: 226,36 Kcal / 946,18 Kj			Energia: 387,05 Kcal / 1 617,87 Kj			Energia: 315,27 Kcal / 1 317,83 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,82 g	0,88 g	0,25 g	12,78 g	9,27 g	3,43 g	4,76 g	6,27 g	1,64 g	13,65 g	12,80 g	3,51 g	12,16 g	11,67 g	5,18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,48 g	9,99 g	1,04 g	42,69 g	9,99 g	1,04 g	37,31 g	9,99 g	0,69 g	53,85 g	14,40 g	1,68 g	40,53 g	9,99 g	1,98 g		
1,7,(6)			1,7			1,(6),(7)			1,6,7,8			1,(6),(7),(10)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Paradicsomleves, Majorannás sertéstokány, Tészta köret 7-10			Csurgatott tojás leves, Tökfőzelék , Pipi-ropogós, Gyümölcsle 100% 0,2l-es			Tejfölös karfiolleves , Tavaszri rizses pulyka, Céklasaláta, csemege szeletelt			Zöldségleves , Székelykáposzta, Tejföl 12 %, Gabonaszelet			Sertésraguleves, Darásmetélt		
		Energia: 760,37 Kcal / 3 178,35 Kj			Energia: 665,76 Kcal / 2 782,88 Kj			Energia: 628,42 Kcal / 2 626,80 Kj			Energia: 542,79 Kcal / 2 268,86 Kj			Energia: 790,04 Kcal / 3 302,37 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,75 g	26,93 g	4,89 g	30,11 g	22,26 g	5,20 g	32,62 g	19,97 g	3,79 g	26,75 g	29,69 g	11,57 g	31,92 g	25,88 g	7,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99,76 g	14,99 g	3,05 g	84,13 g	0,00 g	1,30 g	78,27 g	6,39 g	3,03 g	41,21 g	4,00 g	3,39 g	106,27 g	9,99 g	2,88 g		
1,3,7,9			1,3,7			1,7,9			1,3,6,7,9,12,(5),(8),(11)			1,3,9,(7)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Kakaóscsiga, Alma			Párizsi, Margarin Light, Jégcsap retek, Félbarna kenyér			Vajkrém magyaros, Zsemle, Uborka(kígyó)			Turista felvágott, Margarin Light, Rozsos kenyér, Paradicsom			Kakaó( 0,2l), Briós		
		Energia: 291,97 Kcal / 1 220,43 Kj			Energia: 267,58 Kcal / 1 118,48 Kj			Energia: 306,50 Kcal / 1 281,17 Kj			Energia: 280,95 Kcal / 1 174,37 Kj			Energia: 511,64 Kcal / 2 138,66 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,20 g	12,70 g	0,00 g	10,33 g	12,74 g	4,25 g	6,68 g	16,44 g	7,87 g	11,18 g	13,07 g	4,23 g	17,08 g	9,99 g	4,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,90 g	0,00 g	0,01 g	27,84 g	0,00 g	2,20 g	32,60 g	0,00 g	0,88 g	29,31 g	0,00 g	1,98 g	87,74 g	27,67 g	1,12 g		
1,(6),(7),(10)			1,7			1,(6),(7)			1,3,7							





Heti étlap 2020.09.14. - 2020.09.18.

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

