

Heti étlap 2020.09.21. - 2020.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Ízes levél, tej	Citromos tea, Zala felvágott, Margarin Light, Rozsos kenyér, Zöldpaprika	Vaníliás tej, Kifli, vizes	Gépsonka, Margarin Light, Félbarna kenyér, Uborka(kígyó)	Citromos tea, Kőrözött túró házi, Graham kenyér
		Energia: 506,65 Kcal / 2 117,80 KJ	Energia: 325,12 Kcal / 1 359,00 KJ	Energia: 282,08 Kcal / 1 179,09 KJ	Energia: 243,53 Kcal / 1 017,96 KJ	Energia: 256,98 Kcal / 1 074,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,33 g 24,93 g 7,47 g	11,04 g 13,50 g 4,29 g	14,20 g 5,50 g 2,44 g	14,55 g 8,30 g 2,45 g	10,45 g 5,91 g 2,59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
58,59 g 21,81 g 1,08 g	39,34 g 9,99 g 1,85 g	43,90 g 2,00 g 1,06 g	27,36 g 0,00 g 1,74 g	40,06 g 9,99 g 1,93 g		
1,7,(3),(6),(12)	1,(6),(7)	1,7	1,(6),(7)	1,7,(6)		
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Zellerkrémleves, Paprikáskrumpli virslivel, Csemege uborka	Csontleves tésztával, Paradicsomos káposzta, Bélszínroló	Tejfölös gombaleves, Csikós tokány, Párolt rizs 7-10, Banán	Daragaluska, Zöldborsófőzelék, Pulyka pörkölt	Palócleves, Mákos metélt 7-10, Alma
		Energia: 652,52 Kcal / 2 727,53 KJ	Energia: 594,44 Kcal / 2 484,76 KJ	Energia: 786,67 Kcal / 3 288,28 KJ	Energia: 706,18 Kcal / 2 951,83 KJ	Energia: 1 136,36 Kcal / 4 749,98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,03 g 34,47 g 9,18 g	21,96 g 24,56 g 6,00 g	29,77 g 31,88 g 6,87 g	43,63 g 22,61 g 4,80 g	35,71 g 52,90 g 13,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
66,51 g 0,00 g 8,13 g	70,51 g 11,99 g 7,21 g	93,69 g 0,00 g 4,98 g	80,74 g 9,99 g 1,80 g	127,20 g 19,98 g 6,31 g		
1,3,7,9,10,(6)	1,3,9,(6),(7)	1,3,7,9	1,3,7,9	1,3,7,9		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Tavaszi felvágott, Margarin Light, Zsemle, Jégcsap retek	Kockasajt 8 db-os, Kifli rozsos	Kenőmájas, Félbarna kenyér, Zöldhagyma csomós	Húskrémés szendvics	Sajtos pogácsa, Tej poharas 0,2l
		Energia: 273,89 Kcal / 1 144,86 KJ	Energia: 221,32 Kcal / 925,12 KJ	Energia: 268,48 Kcal / 1 122,25 KJ	Energia: 260,27 Kcal / 1 087,93 KJ	Energia: 490,87 Kcal / 2 051,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,89 g 11,19 g 3,69 g	10,95 g 10,62 g 6,00 g	11,99 g 11,66 g 5,23 g	9,58 g 8,77 g 2,61 g	15,17 g 26,72 g 9,42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,34 g 0,00 g 1,88 g	20,22 g 0,00 g 1,56 g	29,21 g 0,00 g 2,12 g	35,44 g 0,00 g 1,74 g	46,84 g 0,00 g 1,56 g		
1,(6),(7)	1,7	1,(6),(7),(10)	1,3,7,11,(6)	1,3,7		





## Heti étlap 2020.09.21. - 2020.09.25.

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

