



Heti étlap 2018.12.03. - 2018.12.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00447) Általános iskolás	Tejeskávé , Kifli, Margarin	Tej , Sajtkrém, Fehér kenyér	Gyümölcs tea , Húskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej , Párizsi krém , Fehér kenyér	Tej , Kakaós kalács	
		Energia: 471,05 Kcal / 1 968,99 KJ	Energia: 391,53 Kcal / 1 636,60 KJ	Energia: 309,75 Kcal / 1 294,76 KJ	Energia: 386,58 Kcal / 1 615,90 KJ	Energia: 362,46 Kcal / 1 515,08 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		12,49 g 13,20 g 5,87 g	14,45 g 17,63 g 9,91 g	9,54 g 12,36 g 3,96 g	15,18 g 11,86 g 6,06 g	13,87 g 11,91 g 5,64 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
40,24 g 8,99 g 1,11 g	43,30 g 0,00 g 1,61 g	39,51 g 8,99 g 1,45 g	43,10 g 0,00 g 1,75 g	49,51 g 4,20 g 0,85 g			
Ebéd	(00447) Általános iskolás	Daragaluska leves, Kapros sertésragu , Orsó tészta, Alma	Tojásleves, Finomfőzelék , Főtt virsli , Teljes kiőrlésű kenyér, Tarka kevert	Karalábéleves , Halfilé Orly módra, Párolt rizsköret , Sajtmártás	Hansági gulyásleves, Teljes kiőrlésű kenyér, Ízes bukta, Mandarin 1 db	Hagymakrém leves, Kenyérkocka, Borsos tokány 0,2, Petrezselymes burgonya , Csemege uborka	
		Energia: 646,94 Kcal / 2 704,21 KJ	Energia: 869,92 Kcal / 3 636,27 KJ	Energia: 711,60 Kcal / 2 974,49 KJ	Energia: 934,09 Kcal / 3 904,50 KJ	Energia: 570,24 Kcal / 2 383,60 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		25,89 g 21,52 g 4,33 g	32,57 g 39,35 g 12,23 g	13,24 g 39,43 g 6,59 g	33,98 g 25,12 g 8,52 g	26,45 g 18,78 g 4,07 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
85,58 g 0,00 g 1,94 g	95,86 g 22,38 g 6,15 g	75,59 g 0,33 g 3,04 g	142,03 g 28,47 g 3,67 g	72,46 g 0,33 g 3,56 g			
Uzsonna	(00447) Általános iskolás	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tavaszi felvágott, Margarin, Zsemle, Kigyóuborka	Túró rudi, Kifli	Vajkrém, , Zsemle, Paprika	Csirkemell sonka Kedvenc ízek, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	
		Energia: 241,94 Kcal / 1 011,31 KJ	Energia: 411,80 Kcal / 1 721,32 KJ	Energia: 238,24 Kcal / 995,84 KJ	Energia: 271,27 Kcal / 1 133,91 KJ	Energia: 371,78 Kcal / 1 554,04 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.

	10,77 g	9,21 g	3,40 g	9,72 g	11,28 g	3,54 g	7,87 g	6,80 g	4,29 g	6,43 g	12,53 g	5,80 g	11,65 g	7,45 g	1,90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28,82 g	0,00 g	1,38 g	32,58 g	0,00 g	1,73 g	29,55 g	8,50 g	0,76 g	32,88 g	0,00 g	0,85 g	29,30 g	0,16 g	1,86 g

.....
Élelmezésvezet

.....
Dietetikus

.....
Gazdaságvezet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.