



Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00447) Általános iskolás	Kakaó , Kifli, Margarin	Tej , Sonkás szelet, Margarin, Fehér kenyér	Tejbedara , Kakaószórát	Gyümölcs tea , Körözött , Fehér kenyér	Tej , Kakaós kalács	Gyümölcs tea , Kenőmájás, Fehér kenyér
		Energia: 476,43 Kcal / 1 991,48 KJ	Energia: 527,11 Kcal / 2 203,32 KJ	Energia: 307,62 Kcal / 1 285,85 KJ	Energia: 239,54 Kcal / 1 001,28 KJ	Energia: 362,46 Kcal / 1 515,08 KJ	Energia: 268,68 Kcal / 1 123,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,84 g 13,63 g 6,12 g	21,28 g 14,36 g 5,53 g	9,05 g 6,23 g 3,30 g	9,61 g 3,12 g 1,38 g	13,87 g 11,91 g 5,64 g	10,15 g 8,98 g 3,40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40,25 g 8,99 g 1,11 g	42,78 g 0,00 g 2,86 g	53,46 g 27,97 g 1,21 g	42,68 g 8,99 g 1,71 g	49,51 g 4,20 g 0,85 g	36,38 g 8,99 g 1,53 g		
Ebéd	(00447) Általános iskolás	Sertésbecsináltleves , Káposztás kocka , Alma	Csontleves , Párolt szelet , Paradicsom mártás , Teljes kiőrlésű kenyér, Tejszelet	Bableves, Fűszeres csirkemellfilé , Tört burgonya , Káposzta saláta	Bakonyi betyárleves , Teljes kiőrlésű kenyér, Vajas pogácsa, Kiwi	Paradicsom leves , Budapest ragu, Párolt rizsköret , Vitamin saláta	Daragaluska leves, Paprikás burgonya sertéshússal , Csemege uborka, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 553,38 Kcal / 2 313,13 KJ	Energia: 660,93 Kcal / 2 762,69 KJ	Energia: 616,20 Kcal / 2 575,72 KJ	Energia: 922,95 Kcal / 3 857,93 KJ	Energia: 697,62 Kcal / 2 916,05 KJ	Energia: 600,85 Kcal / 2 511,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,08 g 12,03 g 2,19 g	33,92 g 24,62 g 6,75 g	40,55 g 11,41 g 2,00 g	37,32 g 33,05 g 14,19 g	27,42 g 18,35 g 3,14 g	28,97 g 14,13 g 2,95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83,19 g 0,00 g 1,51 g	74,66 g 12,90 g 3,28 g	85,94 g 7,65 g 4,62 g	115,67 g 0,00 g 3,29 g	104,47 g 23,39 g 2,01 g	87,82 g 0,99 g 5,29 g		



Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Uzsonna	(00447) Általános iskolás	Sertéspárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Sertés zsír, Fehér kenyér, Lilahagyma	Főtt tojás karika, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Húskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Májusi csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kefir, Kifli
		Energia: 414,22 Kcal / 1 731,44 KJ	Energia: 363,75 Kcal / 1 520,48 KJ	Energia: 374,39 Kcal / 1 564,95 KJ	Energia: 266,03 Kcal / 1 112,01 KJ	Energia: 402,68 Kcal / 1 683,20 KJ	Energia: 224,92 Kcal / 940,17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,27 g 13,11 g 3,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,62 g 20,47 g 7,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,43 g 9,01 g 2,21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,51 g 12,29 g 3,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,69 g 11,45 g 3,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,62 g 6,10 g 1,60 g
		Szénhidrát Cukor Só 28,57 g 0,00 g 1,44 g	Szénhidrát Cukor Só 36,25 g 0,00 g 1,22 g	Szénhidrát Cukor Só 28,67 g 0,00 g 1,08 g	Szénhidrát Cukor Só 29,05 g 0,00 g 1,46 g	Szénhidrát Cukor Só 29,95 g 0,00 g 1,73 g	Szénhidrát Cukor Só 27,95 g 0,00 g 1,36 g



.....
Élelmezésvezet

.....
Dietetikus

.....
Gazdaságvezet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.