



Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00170) Iskolás 7 -10 éves 3x-i	Körözött tégelyes 50gr., Kenyér félbarna, Kígyóuborka	Kakaós csiga 50gr., Tej 1,5% UHT 180ml	Vajkrém snidlinges, Gyümölcslé 2 dl (szívósz.), Kenyér félbarna
		Energia: 285,94 Kcal / 1 195,23 Kj	Energia: 234,86 Kcal / 981,71 Kj	Energia: 267,90 Kcal / 1 119,82 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,30 g 16,54 g 7,73 g	10,58 g 7,41 g 2,55 g	3,44 g 8,30 g 3,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27,63 g 0,00 g 0,13 g	31,19 g 5,00 g 0,37 g	44,09 g 0,00 g 0,07 g		
				
Ebéd	(00170) Iskolás 7 -10 éves 3x-i	Burgonyaleves , Csirkemell filé sonkával sütve, Meggymártás mir.	Becsinált leves s.húsból , Kever omlós kocka 50 gr., Kenyér félbarna	Zöldborsóleves mir., Bolognai spagetti
		Energia: 641,71 Kcal / 2 682,35 Kj	Energia: 706,29 Kcal / 2 952,29 Kj	Energia: 655,01 Kcal / 2 737,94 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		40,70 g 15,18 g 2,26 g	20,35 g 28,48 g 10,93 g	29,32 g 25,94 g 8,49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
84,78 g 15,11 g 1,15 g	74,34 g 23,98 g 0,40 g	80,07 g 0,22 g 2,49 g		
				
Uzsonna	(00170) Iskolás 7 -10 éves 3x-i	Pulyka felvágott, Teljes kiórlésű szel. kenyér, Zöldpaprika, Liga margarin 20% zsírt.	Májusi csemege sert. felv., Margarin 20 % zsírtart., Paradicsom, Rozsos kenyér	Libamáj pást.23gr., Kifli 40 gr, Zöldpaprika
		Energia: 252,84 Kcal / 1 056,87 Kj	Energia: 233,23 Kcal / 974,90 Kj	Energia: 219,91 Kcal / 919,22 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,52 g 8,09 g 1,57 g	6,08 g 5,61 g 1,42 g	6,94 g 10,15 g 3,63 g





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,26 g	0,00 g	1,15 g	39,15 g	0,00 g	1,10 g	24,76 g	0,00 g	0,82 g

.....

Élelmezésvezet Intézmény vezet Dietetikus
Gyovai Gáspárné Pintér Józsefné Zsoldos Zsófia

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!