



Heti étlap 2019.02.25. - 2019.03.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Füstölt furdői sonka, Sajtkrém, natur, Korpás zsemle, kifli (teljes k, Kaliforniai paprika)	Halkrém, Tönkölybúzas kenyér (teljes ki, Zöldhagyma csomós)	Paprikás diákcsemege, Margarin Light*, Rozsos zsemle, kifli (teljes k, Fejes saláta)	Tej 0,2l, 1,5%, Búrkifli, dejes, mákos	Gyümölcsle 0,2l-es *, Füstölt főtt tarja, Majonéz*										
		Energia: 166,69 Kcal / 696,76 KJ	Energia: 312,29 Kcal / 1 305,37 KJ	Energia: 386,23 Kcal / 1 614,44 KJ	Energia: 374,33 Kcal / 1 564,70 KJ	Energia: 274,19 Kcal / 1 146,11 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15,82 g	18,89 g	7,48 g	19,69 g	3,64 g	0,45 g	15,68 g	19,11 g	6,42 g	11,40 g	18,10 g	1,63 g	6,67 g	15,32 g	3,26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28,82 g	0,48 g	3,49 g	48,08 g	0,00 g	3,88 g	36,98 g	0,01 g	1,12 g	39,10 g	0,00 g	0,27 g	26,12 g	0,00 g	1,62 g	
	(00483) Gyermek (11-14 év)	Füstölt furdői sonka, Sajtkrém, natur, Korpás zsemle, kifli (teljes k, Kaliforniai paprika)	Halkrém, Tönkölybúzas kenyér (teljes ki, Zöldhagyma csomós)	Paprikás diákcsemege, Margarin Light*, Rozsos zsemle, kifli (teljes k, Fejes saláta)	Tej 0,2l, 1,5%, Búrkifli, dejes, mákos	Gyümölcsle 0,2l-es *, Füstölt főtt tarja, Majonéz*										
		Energia: 166,69 Kcal / 696,76 KJ	Energia: 312,29 Kcal / 1 305,37 KJ	Energia: 432,43 Kcal / 1 807,56 KJ	Energia: 374,33 Kcal / 1 564,70 KJ	Energia: 313,61 Kcal / 1 310,89 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
15,82 g		18,89 g	7,48 g	19,69 g	3,64 g	0,45 g	17,24 g	23,54 g	8,22 g	11,40 g	18,10 g	1,63 g	9,67 g	18,32 g	4,28 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28,82 g	0,48 g	3,49 g	48,08 g	0,00 g	3,88 g	36,99 g	0,01 g	1,41 g	39,10 g	0,00 g	0,27 g	26,18 g	0,00 g	2,42 g		





Heti étlap 2019.02.25. - 2019.03.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Tej 0,2l, poharas, Pereg, sajtos	Tej 0,2l, 1,5%, Pizza , kukoricás	Tej 0,2l, 1,5%, Stangli, burgonyás	Gyümölcsle 0,2l-es *, Kenőmájás, Korpás kenyér (teljes kiőrlésű, Retek, hónapos	Tej 0,2l, 1,5%, Szilvalekváros papucs
		Energia: 122,49 Kcal / 512,01 KJ	Energia: 97,06 Kcal / 405,71 KJ	Energia: 233,66 Kcal / 976,70 KJ	Energia: 351,01 Kcal / 1 467,22 KJ	Energia: 365,69 Kcal / 1 528,58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,30 g 6,30 g 1,63 g	9,71 g 15,86 g 5,03 g	11,50 g 3,35 g 1,63 g	11,51 g 8,81 g 3,80 g	13,13 g 8,16 g 1,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	29,40 g 0,00 g 0,27 g	25,03 g 0,00 g 1,41 g	39,10 g 0,00 g 0,50 g	55,04 g 0,00 g 1,99 g	57,75 g 0,00 g 0,27 g	
	(00483) Gyermek (11-14 év)	Tej 0,2l, poharas, Pereg, sajtos	Tej 0,2l, 1,5%, Pizza , kukoricás	Tej 0,2l, 1,5%, Stangli, burgonyás	Gyümölcsle 0,2l-es *, Kenőmájás, Korpás kenyér (teljes kiőrlésű, Retek, hónapos	Tej 0,2l, 1,5%, Szilvalekváros papucs
		Energia: 122,49 Kcal / 512,01 KJ	Energia: 97,06 Kcal / 405,71 KJ	Energia: 233,66 Kcal / 976,70 KJ	Energia: 408,81 Kcal / 1 708,83 KJ	Energia: 365,69 Kcal / 1 528,58 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
10,30 g 6,30 g 1,63 g		9,71 g 15,86 g 5,03 g	11,50 g 3,35 g 1,63 g	14,10 g 11,66 g 5,07 g	13,13 g 8,16 g 1,63 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
29,40 g 0,00 g 0,27 g	25,03 g 0,00 g 1,41 g	39,10 g 0,00 g 0,50 g	60,42 g 0,00 g 2,46 g	57,75 g 0,00 g 0,27 g		





Heti étlap 2019.02.25. - 2019.03.01.

Allergénekről további információ kérhető az alábbi telefonszámon: 0653351922/145

.....
élelmezésvezető

