



Heti étlap 2018.04.16. - 2018.04.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat																																																																							
(00483) Ált. isk.gyermek (11-14 év)	Ebéd																																																																													
	Uzsonna	<p>Pritaminos szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek</p> <p>Energia: 320,18 Kcal / 1 338,35 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>7,72 g</td> <td>16,67 g</td> <td>7,73 g</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>34,45 g</td> <td>0,00 g</td> <td>2,03 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	7,72 g	16,67 g	7,73 g	Szénhidrát	Cukor	Só	34,45 g	0,00 g	2,03 g	<p>Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika</p> <p>Energia: 257,58 Kcal / 1 076,68 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>10,55 g</td> <td>7,96 g</td> <td>2,07 g</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>35,18 g</td> <td>0,71 g</td> <td>2,07 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	10,55 g	7,96 g	2,07 g	Szénhidrát	Cukor	Só	35,18 g	0,71 g	2,07 g	<p>Vaj, Zsemle, korpás, Rágórépa</p> <p>Energia: 284,20 Kcal / 1 187,96 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>5,86 g</td> <td>14,80 g</td> <td>6,86 g</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>33,31 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,79 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	5,86 g	14,80 g	6,86 g	Szénhidrát	Cukor	Só	33,31 g	0,00 g	0,79 g	<p>Diákcsemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom</p> <p>Energia: 474,96 Kcal / 1 985,33 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>13,60 g</td> <td>31,10 g</td> <td>10,11 g</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>34,60 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,18 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	13,60 g	31,10 g	10,11 g	Szénhidrát	Cukor	Só	34,60 g	0,00 g	1,18 g	<p>Joghurt poharas gyümölcsös, kifli, szezámos</p> <p>Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>7,42 g</td> <td>3,25 g</td> <td>3,13 g</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>39,70 g</td> <td>12,99 g</td> <td>0,49 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	7,42 g	3,25 g	3,13 g	Szénhidrát	Cukor	Só	39,70 g	12,99 g	0,49 g	<p>Tej, Pogácsa, sajtos</p> <p>Energia: 348,72 Kcal / 1 457,65 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>9,88 g</td> <td>21,97 g</td> <td>7,51 g</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>27,46 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,22 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	9,88 g	21,97 g	7,51 g	Szénhidrát	Cukor	Só	27,46 g	0,00 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																												
7,72 g	16,67 g	7,73 g																																																																												
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																												
34,45 g	0,00 g	2,03 g																																																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																												
10,55 g	7,96 g	2,07 g																																																																												
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																												
35,18 g	0,71 g	2,07 g																																																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																												
5,86 g	14,80 g	6,86 g																																																																												
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																												
33,31 g	0,00 g	0,79 g																																																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																												
13,60 g	31,10 g	10,11 g																																																																												
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																												
34,60 g	0,00 g	1,18 g																																																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																												
7,42 g	3,25 g	3,13 g																																																																												
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																												
39,70 g	12,99 g	0,49 g																																																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																												
9,88 g	21,97 g	7,51 g																																																																												
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																												
27,46 g	0,00 g	1,22 g																																																																												

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet osztályvezet

