



Heti étlap 2020.01.13. - 2020.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00654) RM gluténmentes X. Iskola alsó	Citromos tea, Csirkesonka EF EF, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet			Minimargarin, Puffasztott rizsszelet , Citromos tea			Gyümölcs tea, Sárgarépás margarin, Puffasztott rizsszelet			Karamell rizstejes, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet			Gyümölcs tea, Csirkesonka EF EF, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet , Jégcsapretek		
		Energia: 182,53 Kcal / 762,98 KJ			Energia: 168,45 Kcal / 704,12 KJ			Energia: 225,77 Kcal / 943,72 KJ			Energia: 322,49 Kcal / 1 348,01 KJ			Energia: 286,55 Kcal / 1 197,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,10 g	7,92 g	2,08 g	1,70 g	7,36 g	1,90 g	1,73 g	3,37 g	0,90 g	2,13 g	9,74 g	1,90 g	5,40 g	7,95 g	2,08 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
21,30 g			22,45 g			45,87 g			55,82 g			46,82 g				
5,01 g			7,00 g			29,98 g			28,23 g			29,98 g				
0,53 g			0,10 g			0,17 g			0,10 g			0,57 g				
Uzsonna	(00654) RM gluténmentes X. Iskola alsó	Zelleres margarin, Gluténmentes abonett			Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Gluténmentes abonett, Lilahagyma			Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Gluténmentes abonett, Paprika			Padlizsán krém d, Gluténmentes abonett			Gluténmentes abonett, Zöldfűszeres margarin		
		Energia: 70,47 Kcal / 294,56 KJ			Energia: 150,23 Kcal / 627,96 KJ			Energia: 145,24 Kcal / 607,10 KJ			Energia: 47,36 Kcal / 197,96 KJ			Energia: 71,32 Kcal / 298,12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1,01 g	4,20 g	1,20 g	3,70 g	10,87 g	3,28 g	3,70 g	10,92 g	3,28 g	1,65 g	0,30 g	0,00 g	1,08 g	4,21 g	1,20 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
6,65 g			8,76 g			7,43 g			9,01 g			6,79 g				
0,12 g			0,12 g			0,12 g			0,12 g			0,12 g				
0,20 g			0,57 g			0,56 g			0,10 g			0,20 g				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

