



Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00654) RM gluténmentes X. Iskola alsó	Citromos tea, Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet			Karamell rizstejes, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet			Gyümölcs tea, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet, Paradicsom			Citromos tea, Szamócalekvár, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet			Citromos tea, Csicseriborsós matórgarin, Gluténmentes abonett, Kígyóuborka		
		Energia: 203,06 Kcal / 848,79 KJ			Energia: 322,49 Kcal / 1 348,01 KJ			Energia: 266,28 Kcal / 1 113,05 KJ			Energia: 212,08 Kcal / 886,49 KJ			Energia: 744,49 Kcal / 3 111,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,08 g	11,00 g	3,28 g	2,13 g	9,74 g	1,90 g	1,95 g	7,41 g	1,91 g	1,78 g	7,36 g	1,90 g	37,02 g	8,36 g	1,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,50 g	5,01 g	0,56 g	55,82 g	28,23 g	0,10 g	46,43 g	29,98 g	0,10 g	32,76 g	15,37 g	0,10 g	129,32 g	5,01 g	2,51 g		
Uzsonna	(00654) RM gluténmentes X. Iskola alsó	Zöldfűszeres margarin, Gluténmentes abonett			Sertéshúskrém LISZT, Gluténmentes abonett			Brokkolikrém, Gluténmentes abonett			Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Gluténmentes abonett			Sonka glutén- és szójamentes, Minimargarin, Gluténmentes abonett		
		Energia: 71,32 Kcal / 298,12 KJ			Energia: 104,69 Kcal / 437,60 KJ			Energia: 100,42 Kcal / 419,76 KJ			Energia: 140,34 Kcal / 586,62 KJ			Energia: 2 968,52 Kcal / 12 408,41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1,08 g	4,21 g	1,20 g	3,92 g	5,72 g	1,49 g	1,28 g	7,24 g	1,91 g	3,40 g	10,84 g	3,28 g	341,02 g	167,20 g	1,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
6,79 g	0,12 g	0,20 g	8,82 g	0,12 g	0,52 g	6,96 g	0,12 g	0,59 g	6,68 g	0,12 g	0,56 g	6,64 g	0,12 g	56,10 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

