



## Heti étlap 2020.01.27. - 2020.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00654) RM gluténmentes X. Iskola alsó</b>	Gyümölcs tea, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet	Citromos tea, Méz, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet	Citromos tea, Tonhalas margarinkrém , Puffasztott rizsszelet	Zöldfűszeres margarin, Puffasztott rizsszelet , Citromos tea	Gyümölcs tea, Párizsi glutén- és szójamentes, Paradicsom, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet										
		Energia: 260,80 Kcal / 1 090,14 KJ		Energia: 223,85 Kcal / 935,69 KJ		Energia: 158,39 Kcal / 662,07 KJ		Energia: 132,04 Kcal / 551,93 KJ		Energia: 308,92 Kcal / 1 291,29 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1,70 g	7,36 g	1,90 g	1,78 g	7,36 g	1,90 g	5,25 g	5,59 g	1,44 g	1,76 g	4,37 g	1,20 g	4,33 g	11,05 g	3,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45,43 g	29,98 g	0,10 g	36,16 g	20,71 g	0,10 g	20,44 g	5,01 g	0,21 g	20,11 g	4,51 g	0,20 g	46,47 g	29,98 g	0,56 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00654) RM gluténmentes X. Iskola alsó</b>	Májkrém, Gluténmentes abonett	Minimargarin, Párizsi glutén- és szójamentes, Gluténmentes abonett	Magyaros margarin tm, Gluténmentes abonett	Sonka glutén- és sojamentes, Minimargarin, Gluténmentes abonett	Zelleres margarin, Gluténmentes abonett										
		Energia: 97,28 Kcal / 406,63 KJ		Energia: 140,34 Kcal / 586,62 KJ		Energia: 71,05 Kcal / 296,99 KJ		Energia: 126,41 Kcal / 528,39 KJ		Energia: 70,47 Kcal / 294,56 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,18 g	5,74 g	2,53 g	3,40 g	10,84 g	3,28 g	1,05 g	4,18 g	1,19 g	4,42 g	8,80 g	1,90 g	1,01 g	4,20 g	1,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
6,66 g	0,12 g	0,55 g	6,68 g	0,12 g	0,56 g	6,83 g	0,12 g	0,85 g	6,64 g	0,12 g	0,66 g	6,65 g	0,12 g	0,20 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezési osztályvezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

