





Heti étlap 2020.02.10. - 2020.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00654) RM gluténmentes X. Iskola alsó	Tízórai	Gyümölcs tea, Méz, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet	Vaníliás rizstej tm, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet	Citromos tea, Sonka glutén- és szójamentes, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet	Karamell rizstejes, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet	Gyümölcs tea, Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet , Kígyóuborka										
		Energia: 293,52 Kcal / 1 226,91 KJ	Energia: 302,41 Kcal / 1 264,07 KJ	Energia: 189,13 Kcal / 790,56 KJ	Energia: 322,49 Kcal / 1 348,01 KJ	Energia: 306,38 Kcal / 1 280,67 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1,74 g	7,36 g	1,90 g	2,13 g	9,74 g	1,90 g	5,10 g	8,96 g	1,90 g	2,13 g	9,74 g	1,90 g	4,33 g	11,03 g	3,28 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	53,53 g	38,08 g	0,10 g	50,83 g	23,23 g	0,10 g	20,46 g	5,01 g	0,66 g	55,82 g	28,23 g	0,10 g	45,90 g	29,98 g	0,57 g	
	Uzsonna	Sonka glutén- és sojamentes, Minimargarin, Gluténmentes abonett	Magyaros margarin tm, Paprika, Gluténmentes abonett	Minimargarin, Jégcsapretek, Gluténmentes abonett	Szárnyashúskrém li-te-sert, Lilahagyma, Gluténmentes abonett	Zelleres margarin, Gluténmentes abonett										
		Energia: 126,41 Kcal / 528,39 KJ	Energia: 75,95 Kcal / 317,47 KJ	Energia: 101,34 Kcal / 423,60 KJ	Energia: 131,64 Kcal / 550,26 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
4,42 g		8,80 g	1,90 g	1,35 g	4,26 g	1,19 g	1,32 g	7,23 g	1,90 g	5,60 g	7,35 g	1,65 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		
6,64 g	0,12 g	0,66 g	7,58 g	0,12 g	0,85 g	7,19 g	0,12 g	0,14 g	10,20 g	0,12 g	0,36 g	6,65 g	0,12 g	0,20 g		
(00656) RM gluténmentes X.iskola felső	Tízórai	Gyümölcs tea, Méz, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet	Vaníliás rizstej tm, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet	Citromos tea, Sonka glutén- és szójamentes, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet	Karamell rizstejes, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet	Gyümölcs tea, Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet , Kígyóuborka										
		Energia: 293,52 Kcal / 1 226,91 KJ	Energia: 302,41 Kcal / 1 264,07 KJ	Energia: 189,13 Kcal / 790,56 KJ	Energia: 322,49 Kcal / 1 348,01 KJ	Energia: 306,38 Kcal / 1 280,67 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1,74 g	7,36 g	1,90 g	2,13 g	9,74 g	1,90 g	5,10 g	8,96 g	1,90 g	2,13 g	9,74 g	1,90 g	4,33 g	11,03 g	3,28 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
53,53 g	38,08 g	0,10 g	50,83 g	23,23 g	0,10 g	20,46 g	5,01 g	0,66 g	55,82 g	28,23 g	0,10 g	45,90 g	29,98 g	0,57 g		





Heti étlap 2020.02.10. - 2020.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00656) RM gluténmentes X.iskola felső	Tízórai					
	Uzsonna	Sonka glutén- és szójamentes, Minimargarin, Gluténmentes abonett	Magyaros margarin tm, Paprika, Gluténmentes abonett	Minimargarin, Jégcsapretek, Gluténmentes abonett	Szárnyashúskrém li-te-sert, Lilahagyma, Gluténmentes abonett	Zelleres margarin, Gluténmentes abonett
		Energia: 126,41 Kcal / 528,39 Kj	Energia: 75,95 Kcal / 317,47 Kj	Energia: 101,34 Kcal / 423,60 Kj	Energia: 131,64 Kcal / 550,26 Kj	Energia: 70,47 Kcal / 294,56 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,42 g 8,80 g 1,90 g	1,35 g 4,26 g 1,19 g	1,32 g 7,23 g 1,90 g	5,60 g 7,35 g 1,65 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
6,64 g 0,12 g 0,66 g	7,58 g 0,12 g 0,85 g	7,19 g 0,12 g 0,14 g	10,20 g 0,12 g 0,36 g	6,65 g 0,12 g 0,20 g		
						

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

