

Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06.



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00654) RM gluténmentes X. Iskola alsó	Tízórai	Gyümölcs tea, Magyaros margarin tm, Puffasztott rizsszelet			Karamell rizstejes, Sárgarépás margarin, Puffasztott rizsszelet			Citromos tea, Zöldhagymás margarin, Puffasztott rizsszelet			Citromos tea, Sárgabaracklekvár, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet			Gyümölcs tea, Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Paprika, Puffasztott rizsszelet		
		Energia: 234,15 Kcal / 978,75 KJ			Energia: 287,46 Kcal / 1 201,58 KJ			Energia: 233,36 Kcal / 975,44 KJ			Energia: 193,07 Kcal / 807,03 KJ			Energia: 308,34 Kcal / 1 288,86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1,73 g	4,34 g	1,19 g	2,16 g	5,75 g	0,90 g	1,69 g	4,36 g	1,20 g	1,73 g	7,36 g	1,90 g	4,38 g	11,08 g	3,28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	45,62 g	29,98 g	0,85 g	56,26 g	28,23 g	0,17 g	45,41 g	29,98 g	0,20 g	28,46 g	12,43 g	0,10 g	46,22 g	29,98 g	0,56 g	
Uzsonna	Tavaszi felvágott, Minimargarin, Gluténmentes abonett			Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Kígyóborka, Gluténmentes abonett			Pizzasonka, Minimargarin, Gluténmentes abonett			Szárnyashúskrém li-te-sert, Gluténmentes abonett			Minimargarin, mini jam 25g, Gluténmentes abonett			
	Energia: 134,40 Kcal / 561,79 KJ			Energia: 143,28 Kcal / 598,91 KJ			Energia: 97,70 Kcal / 408,39 KJ			Energia: 121,75 Kcal / 508,92 KJ			Energia: 224,78 Kcal / 939,58 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3,09 g	10,12 g	3,00 g	3,65 g	10,87 g	3,28 g	4,42 g	7,76 g	2,08 g	5,30 g	7,32 g	1,65 g	1,06 g	21,20 g	5,70 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
7,11 g	0,12 g	0,47 g	7,11 g	0,12 g	0,57 g	7,48 g	0,12 g	0,53 g	8,12 g	0,12 g	0,35 g	6,72 g	0,12 g	0,30 g		
(00656) RM gluténmentes X.iskola felső	Tízórai	Gyümölcs tea, Magyaros margarin tm, Puffasztott rizsszelet			Karamell rizstejes, Sárgarépás margarin, Puffasztott rizsszelet			Citromos tea, Zöldhagymás margarin, Puffasztott rizsszelet			Citromos tea, Sárgabaracklekvár, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet			Gyümölcs tea, Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Paprika, Puffasztott rizsszelet		
		Energia: 234,15 Kcal / 978,75 KJ			Energia: 287,46 Kcal / 1 201,58 KJ			Energia: 233,36 Kcal / 975,44 KJ			Energia: 193,07 Kcal / 807,03 KJ			Energia: 308,34 Kcal / 1 288,86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1,73 g	4,34 g	1,19 g	2,16 g	5,75 g	0,90 g	1,69 g	4,36 g	1,20 g	1,73 g	7,36 g	1,90 g	4,38 g	11,08 g	3,28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45,62 g	29,98 g	0,85 g	56,26 g	28,23 g	0,17 g	45,41 g	29,98 g	0,20 g	28,46 g	12,43 g	0,10 g	46,22 g	29,98 g	0,56 g		





Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06.

Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06.																	
	45,62 g	29,98 g	0,85 g	56,26 g	28,23 g	0,17 g	45,41 g	29,98 g	0,20 g	28,46 g	12,43 g	0,10 g	46,22 g	29,98 g	0,56 g		
Uzsonna	Tavaszi felvágott, Minimargarin, Gluténmentes abonett			Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Kígyóborka, Gluténmentes abonett			Pizzasonka, Minimargarin, Gluténmentes abonett			Szárnyashúskrém li-te-sert, Gluténmentes abonett			Minimargarin, mini jam 25g, Gluténmentes abonett				
	Energia: 134,40 Kcal / 561,79 KJ			Energia: 143,28 Kcal / 598,91 KJ			Energia: 97,70 Kcal / 408,39 KJ			Energia: 121,75 Kcal / 508,92 KJ			Energia: 224,78 Kcal / 939,58 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	3,09 g	10,12 g	3,00 g	3,65 g	10,87 g	3,28 g	4,42 g	7,76 g	2,08 g	5,30 g	7,32 g	1,65 g	1,06 g	21,20 g	5,70 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
7,11 g	0,12 g	0,47 g	7,11 g	0,12 g	0,57 g	7,48 g	0,12 g	0,53 g	8,12 g	0,12 g	0,35 g	6,72 g	0,12 g	0,30 g			

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

