



Heti étlap 2020.02.24. - 2020.02.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00654) RM gluténmentes X. Iskola alsó</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea, Magyaros margarin tm, Puffasztott rizsszelet			Citromos tea, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet			Gyümölcs tea, Sonka glutén- és szójamentes, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet			Citromos tea, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet			Citromos tea, Házi húskrém , Puffasztott rizsszelet		
		Energia: 133,77 Kcal / 559,16 KJ			Energia: 168,45 Kcal / 704,12 KJ			Energia: 289,51 Kcal / 1 210,15 KJ			Energia: 168,45 Kcal / 704,12 KJ			Energia: 184,42 Kcal / 770,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1,73 g	4,34 g	1,19 g	1,70 g	7,36 g	1,90 g	5,10 g	8,96 g	1,90 g	1,70 g	7,36 g	1,90 g	4,35 g	8,71 g	2,18 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	20,65 g 5,01 g 0,85 g			22,45 g 7,00 g 0,10 g			45,43 g 29,98 g 0,66 g			22,45 g 7,00 g 0,10 g			20,78 g 5,01 g 0,62 g			
	<b>Uzsonna</b>	Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Jégcsapretek, Gluténmentes abonett			Sonka glutén- és szójamentes, Minimargarin, Gluténmentes abonett			Petrezselymes margarin, Gluténmentes abonett			Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Kígyóborka, Gluténmentes abonett			Sárgarépás margarin, Gluténmentes abonett		
		Energia: 143,98 Kcal / 601,84 KJ			Energia: 126,41 Kcal / 528,39 KJ			Energia: 76,23 Kcal / 318,64 KJ			Energia: 143,28 Kcal / 598,91 KJ			Energia: 62,67 Kcal / 261,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3,70 g	10,87 g	3,28 g	4,42 g	8,80 g	1,90 g	1,44 g	4,24 g	1,20 g	3,65 g	10,87 g	3,28 g	1,05 g	3,21 g	0,90 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
7,23 g 0,12 g 0,60 g			6,64 g 0,12 g 0,66 g			7,58 g 0,12 g 1,19 g			7,11 g 0,12 g 0,57 g			7,08 g 0,12 g 0,17 g				
																
<b>(00656) RM gluténmentes X.iskola felső</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea, Magyaros margarin tm, Puffasztott rizsszelet			Citromos tea, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet			Gyümölcs tea, Sonka glutén- és szójamentes, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet			Citromos tea, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet			Citromos tea, Házi húskrém , Puffasztott rizsszelet		
		Energia: 133,77 Kcal / 559,16 KJ			Energia: 168,45 Kcal / 704,12 KJ			Energia: 289,51 Kcal / 1 210,15 KJ			Energia: 168,45 Kcal / 704,12 KJ			Energia: 184,42 Kcal / 770,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1,73 g	4,34 g	1,19 g	1,70 g	7,36 g	1,90 g	5,10 g	8,96 g	1,90 g	1,70 g	7,36 g	1,90 g	4,35 g	8,71 g	2,18 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
20,65 g 5,01 g 0,85 g			22,45 g 7,00 g 0,10 g			45,43 g 29,98 g 0,66 g			22,45 g 7,00 g 0,10 g			20,78 g 5,01 g 0,62 g				





Heti étlap 2020.02.24. - 2020.02.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00656) RM gluténmentes X.iskola felső</b>	<b>Uzsonna</b>	Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Jégcsapretek, Gluténmentes abonett			Sonka glutén- és szójamentes, Minimargarin, Gluténmentes abonett			Petrezselymes margarin, Gluténmentes abonett			Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Kígyóuborka, Gluténmentes abonett			Sárgarépás margarin, Gluténmentes abonett		
		Energia: 143,98 Kcal / 601,84 KJ			Energia: 126,41 Kcal / 528,39 KJ			Energia: 76,23 Kcal / 318,64 KJ			Energia: 143,28 Kcal / 598,91 KJ			Energia: 62,67 Kcal / 261,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3,70 g	10,87 g	3,28 g	4,42 g	8,80 g	1,90 g	1,44 g	4,24 g	1,20 g	3,65 g	10,87 g	3,28 g	1,05 g	3,21 g	0,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
7,23 g	0,12 g	0,60 g	6,64 g	0,12 g	0,66 g	7,58 g	0,12 g	1,19 g	7,11 g	0,12 g	0,57 g	7,08 g	0,12 g	0,17 g		



Az étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezési osztályvezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

