



Heti étlap 2020.02.03. - 2020.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00654) RM gluténmentes X. Iskola alsó	Tízórai	Gyümölcs tea, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet	Citromos tea, Sonka glutén- és szójamentes, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet	Meggyes tea, Párizsi krém, Puffasztott rizsszelet	Citromos tea, Tonhalas margarinkrém , Puffasztott rizsszelet	Mézes-citromos tea, Padlizsán krém d, Puffasztott rizsszelet										
		Energia: 260,80 Kcal / 1 090,14 KJ	Energia: 187,13 Kcal / 782,20 KJ	Energia: 141,41 Kcal / 591,09 KJ	Energia: 156,39 Kcal / 653,71 KJ	Energia: 117,37 Kcal / 490,61 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	5,10 g	8,96 g	1,90 g	3,18 g	4,15 g	1,31 g	5,25 g	5,59 g	1,44 g	2,33 g	0,46 g	0,00 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	19,96 g	4,51 g	0,66 g	21,55 g	5,99 g	0,36 g	19,94 g	4,51 g	0,21 g	24,63 g	6,81 g	0,10 g	
(00656) RM gluténmentes X.iskola felső	Uzsonna	Csirkesonka EF EF, Minimargarin, Gluténmentes abonett	Paradicsom, Gluténmentes abonett, Sárgarépas margarin	Magyaros margarin tm, Jégcsapretek, Gluténmentes abonett	Tavaszi felvágott, Minimargarin, Gluténmentes abonett	Petrezselymes margarin, Gluténmentes abonett										
		Energia: 119,81 Kcal / 500,81 KJ	Energia: 68,15 Kcal / 284,87 KJ	Energia: 74,69 Kcal / 312,20 KJ	Energia: 134,40 Kcal / 561,79 KJ	Energia: 76,23 Kcal / 318,64 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,42 g	7,76 g	2,08 g	1,30 g	3,26 g	0,91 g	1,35 g	4,21 g	1,19 g	3,09 g	10,12 g	3,00 g	1,44 g	4,24 g	1,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	7,48 g	0,12 g	0,53 g	8,08 g	0,12 g	0,17 g	7,38 g	0,12 g	0,89 g	7,11 g	0,12 g	0,47 g	7,58 g	0,12 g	1,19 g	
(00656) RM gluténmentes X.iskola felső	Tízórai	Gyümölcs tea, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet	Citromos tea, Sonka glutén- és szójamentes, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet	Meggyes tea, Párizsi krém, Puffasztott rizsszelet	Citromos tea, Tonhalas margarinkrém , Puffasztott rizsszelet	Mézes-citromos tea, Padlizsán krém d, Puffasztott rizsszelet										
		Energia: 260,80 Kcal / 1 090,14 KJ	Energia: 187,13 Kcal / 782,20 KJ	Energia: 141,41 Kcal / 591,09 KJ	Energia: 156,39 Kcal / 653,71 KJ	Energia: 117,37 Kcal / 490,61 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	5,10 g	8,96 g	1,90 g	3,18 g	4,15 g	1,31 g	5,25 g	5,59 g	1,44 g	2,33 g	0,46 g	0,00 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	19,96 g	4,51 g	0,66 g	21,55 g	5,99 g	0,36 g	19,94 g	4,51 g	0,21 g	24,63 g	6,81 g	0,10 g	





Heti étlap 2020.02.03. - 2020.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00656) RM gluténmentes X.iskola felső	Uzsonna	Csirkesonka EF EF, Minimargarin, Gluténmentes abonett			Paradicsom, Gluténmentes abonett, Sárgarépas margarin			Magyaros margarin tm, Jégcsapretek, Gluténmentes abonett			Tavaszi felvágott, Minimargarin, Gluténmentes abonett			Petrezselymes margarin, Gluténmentes abonett		
		Energia: 119,81 Kcal / 500,81 Kj			Energia: 68,15 Kcal / 284,87 Kj			Energia: 74,69 Kcal / 312,20 Kj			Energia: 134,40 Kcal / 561,79 Kj			Energia: 76,23 Kcal / 318,64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,42 g	7,76 g	2,08 g	1,30 g	3,26 g	0,91 g	1,35 g	4,21 g	1,19 g	3,09 g	10,12 g	3,00 g	1,44 g	4,24 g	1,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
7,48 g	0,12 g	0,53 g	8,08 g	0,12 g	0,17 g	7,38 g	0,12 g	0,89 g	7,11 g	0,12 g	0,47 g	7,58 g	0,12 g	1,19 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető

