



Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00654) RM gluténmentes X. Iskola alsó	Tízórai	Citromos tea, Zöldhagymás margarin, Puffasztott rizsszelet			Kakaó rizstejes, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet			Gyümölcs tea, Petrezselymes margarin, Puffasztott rizsszelet, Paprika			Citromos tea diab, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet			Citromos tea, Zala felvágott, Minimargarin, Jégcsapretek, Puffasztott rizsszelet		
		Energia: 233,36 Kcal / 975,44 KJ			Energia: 320,72 Kcal / 1 340,61 KJ			Energia: 244,23 Kcal / 1 020,88 KJ			Energia: 140,53 Kcal / 587,42 KJ			Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1,69 g	4,36 g	1,20 g	2,50 g	10,17 g	2,16 g	2,42 g	4,48 g	1,20 g	1,70 g	7,36 g	1,90 g	5,10 g	9,49 g	2,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	45,41 g	29,98 g	0,20 g	54,03 g	26,23 g	0,10 g	47,12 g	29,98 g	1,19 g	15,48 g	0,02 g	0,10 g	46,48 g	29,98 g	0,54 g	
(00656) RM gluténmentes X. iskola felső	Tízórai	Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Kígyóborka, Gluténmentes abonett			Sonka glutén- és szójamentes, Minimargarin, Újhagyma, Gluténmentes abonett			Sonka glutén- és szójamentes, Minimargarin, Gluténmentes abonett			Méz, Minimargarin, Gluténmentes abonett			Magyaros margarin tm, Gluténmentes abonett		
		Energia: 143,28 Kcal / 598,91 KJ			Energia: 136,06 Kcal / 568,73 KJ			Energia: 126,41 Kcal / 528,39 KJ			Energia: 130,42 Kcal / 545,16 KJ			Energia: 71,05 Kcal / 296,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,65 g	10,87 g	3,28 g	4,96 g	8,83 g	1,90 g	4,42 g	8,80 g	1,90 g	1,06 g	7,20 g	1,90 g	1,05 g	4,18 g	1,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	7,11 g	0,12 g	0,57 g	8,83 g	0,12 g	0,68 g	6,64 g	0,12 g	0,66 g	14,74 g	8,22 g	0,10 g	6,83 g	0,12 g	0,85 g	





Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

	45,41 g	29,98 g	0,20 g	54,03 g	26,23 g	0,10 g	47,12 g	29,98 g	1,19 g	15,48 g	0,02 g	0,10 g	46,48 g	29,98 g	0,54 g
Uzsonna	Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Kígyóuborka, Gluténmentes abonett			Sonka glutén- és szójamentes, Minimargarin, Újhagyma, Gluténmentes abonett			Sonka glutén- és szójamentes, Minimargarin, Gluténmentes abonett			Méz, Minimargarin, Gluténmentes abonett			Magyaros margarin tm, Gluténmentes abonett		
	Energia: 143,28 Kcal / 598,91 KJ			Energia: 136,06 Kcal / 568,73 KJ			Energia: 126,41 Kcal / 528,39 KJ			Energia: 130,42 Kcal / 545,16 KJ			Energia: 71,05 Kcal / 296,99 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	3,65 g	10,87 g	3,28 g	4,96 g	8,83 g	1,90 g	4,42 g	8,80 g	1,90 g	1,06 g	7,20 g	1,90 g	1,05 g	4,18 g	1,19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
7,11 g	0,12 g	0,57 g	8,83 g	0,12 g	0,68 g	6,64 g	0,12 g	0,66 g	14,74 g	8,22 g	0,10 g	6,83 g	0,12 g	0,85 g	

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

