





Heti étlap 2020.03.16. - 2020.03.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00654) RM gluténmentes X. Iskola alsó	Tízórai	Gyümölcs tea, Tonhalas margarinkrém, Paradicsom, Puffasztott rizsszelet			Citromos tea, Zöldfűszeres margarin, Puffasztott rizsszelet			Citromos tea, Sonka glutén- és szójamentes, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet			Citromos tea, Szamócalekvár, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet			Gyümölcs tea, Májkrem, Puffasztott rizsszelet		
		Energia: 264,25 Kcal / 1 104,57 KJ			Energia: 234,42 Kcal / 979,88 KJ			Energia: 289,51 Kcal / 1 210,15 KJ			Energia: 287,63 Kcal / 1 202,29 KJ			Energia: 260,38 Kcal / 1 088,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,50 g	5,64 g	1,45 g	1,76 g	4,37 g	1,20 g	5,10 g	8,96 g	1,90 g	1,74 g	7,36 g	1,90 g	4,86 g	5,90 g	2,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	46,41 g	29,98 g	0,21 g	45,58 g	29,98 g	0,20 g	45,43 g	29,98 g	0,66 g	51,83 g	35,41 g	0,10 g	45,45 g	29,98 g	0,55 g	
	 															
	Uzsonna	Májusi csemege, Minimargarin, Gluténmentes abonett			Pizzasonka, Minimargarin, Gluténmentes abonett			Pecsenyészir, Gluténmentes abonett, Újhagyma			Párizsi krém, Gluténmentes abonett			mini jam 25g, Minimargarin, Gluténmentes abonett		
		Energia: 101,36 Kcal / 423,68 KJ			Energia: 97,70 Kcal / 408,39 KJ			Energia: 224,07 Kcal / 936,61 KJ			Energia: 74,31 Kcal / 310,62 KJ			Energia: 97,70 Kcal / 408,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
4,96 g		15,90 g	5,18 g	4,42 g	7,76 g	2,08 g	1,69 g	19,19 g	7,60 g	2,49 g	3,98 g	1,31 g	1,02 g	7,20 g	1,90 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
6,86 g	0,12 g	0,86 g	7,48 g	0,12 g	0,53 g	9,39 g	0,12 g	0,32 g	6,63 g	0,12 g	0,36 g	6,64 g	0,12 g	0,10 g		
																
(00656) RM gluténmentes X. iskola felső	Tízórai	Gyümölcs tea, Tonhalas margarinkrém, Paradicsom, Puffasztott rizsszelet			Citromos tea, Zöldfűszeres margarin, Puffasztott rizsszelet			Citromos tea, Sonka glutén- és szójamentes, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet			Citromos tea, Szamócalekvár, Minimargarin, Puffasztott rizsszelet			Gyümölcs tea, Májkrem, Puffasztott rizsszelet		
		Energia: 264,25 Kcal / 1 104,57 KJ			Energia: 234,42 Kcal / 979,88 KJ			Energia: 289,51 Kcal / 1 210,15 KJ			Energia: 287,63 Kcal / 1 202,29 KJ			Energia: 260,38 Kcal / 1 088,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,50 g	5,64 g	1,45 g	1,76 g	4,37 g	1,20 g	5,10 g	8,96 g	1,90 g	1,74 g	7,36 g	1,90 g	4,86 g	5,90 g	2,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,41 g	29,98 g	0,21 g	45,58 g	29,98 g	0,20 g	45,43 g	29,98 g	0,66 g	51,83 g	35,41 g	0,10 g	45,45 g	29,98 g	0,55 g		





Heti étlap 2020.03.16. - 2020.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00656) RM gluténmentes X.iskola felső	Tízórai					
	Uzsonna	Májusi csemege, Minimargarin, Gluténmentes abonett	Pizzasonka, Minimargarin, Gluténmentes abonett	Pecsenyészír, Gluténmentes abonett, Újhagyma	Párizsi krém, Gluténmentes abonett	mini jam 25g, Minimargarin, Gluténmentes abonett
		Energia: 101,36 Kcal / 423,68 KJ	Energia: 97,70 Kcal / 408,39 KJ	Energia: 224,07 Kcal / 936,61 KJ	Energia: 74,31 Kcal / 310,62 KJ	Energia: 97,70 Kcal / 408,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,96 g 15,90 g 5,18 g	4,42 g 7,76 g 2,08 g	1,69 g 19,19 g 7,60 g	2,49 g 3,98 g 1,31 g	1,02 g 7,20 g 1,90 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
6,86 g 0,12 g 0,86 g	7,48 g 0,12 g 0,53 g	9,39 g 0,12 g 0,32 g	6,63 g 0,12 g 0,36 g	6,64 g 0,12 g 0,10 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

