



Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00088) Savio. Iskola 11-14év	Gyümölcs joghurt db., Kifli 100g	Kolbászos batyu gyerek 11-14év, Üdítő 2 dl*	Kakaós csiga saját 11-14év, Tej poharas 2 dl	Pudingos rácsos péksüti 11-14, Üdítő 2 dl*	Sajtos rúd saját 11-14év, Tej poharas 2 dl
		Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 230,75 Kcal / 964,54 KJ	Energia: 287,10 Kcal / 1 200,08 KJ	Energia: 593,24 Kcal / 2 479,74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,26 g 8,39 g 4,62 g	12,65 g 8,26 g 3,12 g	19,26 g 5,20 g 2,75 g	9,09 g 1,01 g 0,43 g	19,08 g 44,37 g 14,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00088) Savio. Iskola 11-14év	Csontleves *11-14év, Zöldborsós csirkecomb 11-14év, Párolt rizsköret 11-14év	Májgaluska leves*11-14év, Burgonyás tészta*7-10év, Alma *	Zöldbableves mir.*11-14év, Rizseshús*11-14év, Savanyúság különféle	Tárk. zöldségleves *11-14év, Milánói makaróni*11-14év, Alma *	Paraszt leves*11-14év, Spenótos tejszínes penne11-14, Piskóta tekercs 11-14év
		Energia: 832,25 Kcal / 3 478,81 KJ	Energia: 930,15 Kcal / 3 888,03 KJ	Energia: 892,96 Kcal / 3 732,57 KJ	Energia: 701,98 Kcal / 2 934,28 KJ	Energia: 1 373,45 Kcal / 5 741,02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		57,68 g 23,30 g 3,98 g	33,09 g 22,08 g 3,24 g	31,82 g 38,03 g 11,75 g	44,18 g 50,63 g 15,82 g	38,88 g 47,26 g 12,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00088) Savio. Iskola 11-14év	Reggeli margarin, Trappista sajt, Zsemle 100g, Jégcsapretek *	Tej poharas 2 dl, Vaj (100 g.) *, Méz kg-os *, Kenyér 0,75kg	Vajkrém natúr, ízesített, Kenyér 0,75kg, Alma *	Jégcsapretek *, Kockasajt 8 db-os *, Barna kenyér	Zöldséges felvágott, Vajkrém natúr, ízesített, Korpás kenyér 0,5, Lilahagyma *
		Energia: 156,03 Kcal / 652,21 KJ	Energia: 308,26 Kcal / 1 288,53 KJ	Energia: 177,75 Kcal / 743,00 KJ	Energia: 7,28 Kcal / 30,43 KJ	Energia: 31,52 Kcal / 131,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,74 g 32,29 g 12,84 g	11,89 g 5,00 g 2,55 g	5,57 g 1,88 g 0,15 g	1,02 g 0,68 g 0,37 g	7,45 g 6,07 g 1,69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

	1,86 g	0,00 g	1,34 g	53,56 g	16,20 g	1,28 g	33,81 g	0,00 g	1,02 g	1,15 g	0,00 g	0,14 g	29,92 g	0,00 g	0,98 g	
																

Fodor Mihály
.....

Szabó Orsolya
.....

Nagy Mónika
.....

Élelmezési
osztályvezető

Vezető

Gazdaságvezető
dietetikus

