











Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00090) Savio Iskola 7-10év	Pizzásrúd 7-10év, Tej poharas 2 dl	Üdítő 2 dl*, Lekváros kifli saját 7-10év	Tej poharas 2 dl, Túrós bukta saját 7-10év	Gyümölcs joghurt db., Kifli *55 gr	Vaníliás csiga saját 7-10év, Tej poharas 2 dl
		Energia: 597,14 Kcal / 2 496,05 KJ	Energia: 646,66 Kcal / 2 703,04 KJ	Energia: 738,46 Kcal / 3 086,76 KJ	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ	Energia: 708,55 Kcal / 2 961,74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,85 g 41,47 g 12,92 g	7,05 g 35,50 g 9,75 g	25,63 g 43,88 g 14,17 g	11,26 g 8,39 g 4,62 g	13,67 g 38,50 g 11,38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47,32 g 0,00 g 6,04 g	74,12 g 34,91 g 1,57 g	61,21 g 9,99 g 1,81 g	42,90 g 12,99 g 1,25 g	83,99 g 37,96 g 1,76 g		
Ebéd	(00090) Savio Iskola 7-10év	Karfiollevés mir. 7-10év, Sült pulyka comb 7-10év, Párolt rizsköret 7-10év, Befőtt Kf.*	Gulyáslevés *0,5 sertés 7-10év, Túrós metélt*7-10év, Alma *	Zöldborsólevés mir.*7-10év, Sertés karajbac.lilah.ragu7-10, Burgonya petr. 7-10év	Francia hagymaleves*7-10év, Burgonya főzelék 7-10év, Vagdalt * 7-10év, Pöföfeteg keksz 7-10év	Erdei gyümölcslevés 7-10év, Csirkepörkölt*7-10év, Tészta köret (klf.) 7-10év
		Energia: 943,94 Kcal / 3 945,67 KJ	Energia: 1 120,53 Kcal / 4 683,82 KJ	Energia: 1 110,19 Kcal / 4 640,59 KJ	Energia: 1 368,49 Kcal / 5 720,29 KJ	Energia: 1 175,57 Kcal / 4 913,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		44,29 g 36,33 g 7,23 g	42,02 g 51,20 g 15,05 g	45,12 g 69,67 g 19,67 g	44,04 g 69,25 g 20,51 g	69,80 g 32,98 g 5,70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
110,34 g 11,68 g 9,29 g	120,63 g 0,00 g 4,19 g	86,71 g 0,00 g 6,77 g	153,99 g 21,78 g 8,08 g	147,39 g 39,96 g 5,19 g		
Uzsonna	(00090) Savio Iskola 7-10év	Kenyér 0,75kg, Tv paprika, Körözött túró házi *7-10év	Kenyér 0,75kg, Jégcsapretek *, Sonka krém 7-10év	Kockasajt 8 db-os *, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka*	Sajtkrém tömlős, Zsemle *54 gr, Tv paprika	Kenőmájás *, Barna kenyér, Uborka*
		Energia: 228,57 Kcal / 955,42 KJ	Energia: 260,72 Kcal / 1 089,81 KJ	Energia: 5,88 Kcal / 24,58 KJ	Energia: 265,16 Kcal / 1 108,37 KJ	Energia: 100,56 Kcal / 420,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,59 g 5,94 g 3,06 g	19,77 g 5,70 g 2,40 g	4,50 g 1,23 g 0,41 g	6,73 g 11,93 g 6,87 g	5,27 g 8,36 g 3,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29,90 g 0,00 g 2,51 g	32,28 g 0,00 g 1,08 g	20,49 g 0,00 g 0,50 g	31,38 g 0,00 g 1,20 g	0,94 g 0,00 g 0,85 g		





Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00090) Savio Iskola 7-10év	 	  	   	 	   

Fodor Mihály

Szabó Orsolya

Nagy Mónika

Élelmezési

osztályvezető

Vezető

dietetikus

Gazdaságvezető

