



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00088) Savio. Iskola 11-14év	Pizzásrúd 11-14év, Tej poharas 2 dl	Lekváros kifli saját 11-14év, Üdítő 2 dl*	Túrós bukta saját 11-14év, Tej poharas 2 dl	Gyümölcs joghurt db., Kifli *55 gr	Vaníliás csiga saját 11-14év, 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.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		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
Ebéd	(00088) Savio. Iskola 11-14év	Karfiolleves mir. 11-14év, Sült pulyka comb 11-14év, Párolt rizsköret 11-14év, Befőtt Kf.*	Gulyásleves *0,5 sertés 11-14, Túrós metélt* 11-14év, Alma *	Zöldborsóleves mir.*11-14év, Sertéskarajbac.lilah.ragu1 1-14, Burgonya petr.* 11-14év	Francia hagymaleves*11-14év, Burgonya főzelék 11-14év, Vagdalt * 11-14év, Pöffeteg keksz 11-14év	Erdei gyümölcsleves 11-14év, Csirkepörkölt*11-14év, Tészta köret (klf.) 11-14év
		Energia: 961,22 Kcal / 4 017,90 KJ	Energia: 1 120,53 Kcal / 4 683,82 KJ	Energia: 1 110,19 Kcal / 4 640,59 KJ	Energia: 1 369,45 Kcal / 5 724,30 KJ	Energia: 1 175,57 Kcal / 4 913,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		44,35 g 36,39 g 7,23 g	42,02 g 51,20 g 15,05 g	45,12 g 69,67 g 19,67 g	44,07 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
Uzsonna	(00088) Savio. Iskola 11-14év	Körözött túró házi * 11-14év, Kenyér 0,75kg, Tv paprika	Sonka krém 11-14év, Kenyér 0,75kg, Jégcsapretek *	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.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		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





Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

	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
	 			 			 			 			 		

Fodor Mihály

.....

Élelmezési

osztályvezető

Szabó Orsolya

.....

Vezető

Nagy Mónika

.....

Gazdaságvezető

dietetikus

