














Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

|                        |  | hétfő  | kedd  | szerda  |
|------------------------|--|--|---|---|
| Tízórai                | (03706) Iskola IV.<br>Menü plussz alsó | Citromos tea, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér     | Kakaó, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér                               | Vadmálna tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér                                     |
|                        |  | Energia: 227,34 Kcal / 950,28 Kj                                     | Energia: 199,58 Kcal / 834,24 Kj                                      | Energia: 296,95 Kcal / 1 241,25 Kj  |
|                        |  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
|                        |  | 13,51 g 3,03 g 0,81 g  | 9,55 g 6,29 g 2,87 g  | 11,92 g 8,82 g 3,58 g   |
|                        |  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   |
| 36,11 g 9,00 g 1,22 g  | 26,32 g 5,00 g 0,67 g                  | 42,20 g 9,00 g 1,55 g  |   |   |
|                        |  |  |   |   |
| Ebéd                   | (03706) Iskola IV.<br>Menü plussz alsó | Gulyásleves (5dkg), Káposztás kocka, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs | Paradicsom leves, Rántott hal 11 dkg, Párolt rizsköret , Tartármártás | Zöldséges tarhonyaleves, Szárnyas vagdalt (6dkg), Zöldbabfőzelék , Félbarna kenyér, Pite, almás |
|                        |  | Energia: 776,08 Kcal / 3 244,01 Kj                                   | Energia: 964,15 Kcal / 4 030,15 Kj                                    | Energia: 553,09 Kcal / 2 311,92 Kj  |
|                        |  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
|                        |  | 30,00 g 27,05 g 6,63 g   | 13,60 g 72,60 g 9,76 g  | 27,18 g 18,89 g 4,02 g  |
|                        |  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   |
| 100,67 g 3,44 g 4,55 g | 61,97 g 13,26 g 1,64 g                 | 68,32 g 0,22 g 3,83 g  |   |   |
|                        |  |  |   |   |
| Uzsonna                | (03706) Iskola IV.<br>Menü plussz alsó | Reszelt sajt, Margarin, Kígyóuborka, Zsemle magos                    | Körözött , Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle                            | Hideg tej, Baromfipárizsi, Vaj, Paradicsom, Zsemle  |
|                        |  | Energia: 306,68 Kcal / 1 281,92 Kj                                   | Energia: 154,76 Kcal / 646,90 Kj                                      | Energia: 403,30 Kcal / 1 685,79 Kj  |
|                        |  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
|                        |  | 14,81 g 17,17 g 5,96 g   | 7,95 g 3,66 g 1,50 g  | 17,15 g 17,97 g 7,66 g  |
|                        |  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   |
|                        |  |  |   |   |





### Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

|  |   |   |   |   |        |        |  |        |        |
|--|---|---|---|---|--------|--------|--|--------|--------|
|  | 22,85 g   | 0,00 g  | 0,92 g  | 22,82 g   | 0,00 g | 1,19 g | 45,05 g  | 0,00 g | 1,33 g |
|  | <br><br><br><br> |  |  | <br> |        |        | <br><br><br> |        |        |

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezési

.....  
osztályvezet Vezet

.....  
Gazdaságvezet  
dietetikus

