



### Heti étlap 2018.03.19. - 2018.03.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Forralt tej, Vaj, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle	Citromos tea, Zöldfűszeres túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Gyümölcs tea, Zöldhagymás vajkrém, Zsemle	Kakaó, Vaj, Teljes kiőrlésű kifli	Citromos tea, Főtt tojás, Margarin, Zsemle magos
		Energia: 258,82 Kcal / 1 081,87 KJ	Energia: 377,34 Kcal / 1 577,28 KJ	Energia: 288,61 Kcal / 1 206,39 KJ	Energia: 328,30 Kcal / 1 372,29 KJ	Energia: 206,98 Kcal / 865,18 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		10,31 g    10,48 g    5,01 g	14,21 g    6,47 g    2,69 g	6,13 g    11,80 g    5,41 g	12,26 g    11,44 g    5,65 g	8,48 g    10,17 g    1,84 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
31,39 g    0,00 g    1,02 g	64,99 g    9,00 g    2,08 g	41,28 g    9,00 g    0,79 g	44,05 g    5,00 g    0,81 g	20,01 g    9,00 g    0,46 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Tojásleves , Kapros pulykaragu, Párolt rizsköret , Alma	Húsleves , Cérnametelt , Párolt karaj , Gyümölcsmártás, Főtt burgonya	Karfiolkrémleves , Levesgyöngy, Csirkemell pörkölt , Tészta köret, Csemege uborka	Daragaluska leves, Húsgombóc , Paradicsom mártás, Főtt burgonya	Francia hagymaleves, Rántott hal 11 dkg, Párolt rizsköret , Csíki mártás
		Energia: 668,88 Kcal / 2 795,92 KJ	Energia: 546,00 Kcal / 2 282,28 KJ	Energia: 625,66 Kcal / 2 615,26 KJ	Energia: 617,47 Kcal / 2 581,02 KJ	Energia: 845,52 Kcal / 3 534,27 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		27,50 g    25,04 g    5,39 g	25,66 g    13,30 g    3,32 g	34,91 g    17,36 g    3,18 g	26,38 g    17,12 g    3,13 g	11,58 g    69,03 g    11,13 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
82,08 g    0,00 g    3,70 g	80,41 g    10,49 g    5,07 g	81,20 g    0,66 g    8,47 g	88,41 g    14,99 g    1,75 g	42,93 g    1,64 g    2,74 g		





### Heti étlap 2018.03.19. - 2018.03.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Pizzasonka, Margarin, Paradicsom, kifli, szezámos	Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli	Hideg tej, Sajt, lapka, Margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle	Sonka krém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle	Cukkinis sajtkrém, Retek, Teljes kiőrlésű kifli										
		Energia: 203,24 Kcal / 849,54 KJ	Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ	Energia: 284,50 Kcal / 1 189,21 KJ	Energia: 169,52 Kcal / 708,59 KJ	Energia: 261,76 Kcal / 1 094,16 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,66 g	4,32 g	1,31 g	6,86 g	3,21 g	3,13 g	13,48 g	10,91 g	3,64 g	8,10 g	4,42 g	0,22 g	7,24 g	12,00 g	6,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,15 g	0,00 g	1,83 g	36,28 g	12,99 g	0,49 g	33,26 g	0,00 g	1,08 g	24,51 g	0,00 g	2,33 g	30,91 g	0,00 g	2,29 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
 Élelmezési osztályvezet                      Vezet                      Gazdaságvezet  
 dietetikus

