



## Heti étlap 2018.03.26. - 2018.03.30.

		hétfő	kedd	szerda																																																																																																												
<b>Tízórai</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Forralt tej, Trappista sajt, Margarin, Kígyóuborka, Félbarna kenyér	Citromos tea, Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma	Kakaó, Margarin, Croissant magos																																																																																																												
		Energia: 381,97 Kcal / 1 596,63 KJ	Energia: 293,32 Kcal / 1 226,08 KJ	Energia: 338,16 Kcal / 1 413,51 KJ																																																																																																												
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>21,19 g</td> <td>14,07 g</td> <td>7,59 g</td> <td>11,44 g</td> <td>7,41 g</td> <td>1,82 g</td> <td>11,63 g</td> <td>15,34 g</td> <td>2,87 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>42,54 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,88 g</td> <td>44,75 g</td> <td>9,00 g</td> <td>1,32 g</td> <td>37,82 g</td> <td>5,00 g</td> <td>0,37 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	21,19 g	14,07 g	7,59 g	11,44 g	7,41 g	1,82 g	11,63 g	15,34 g	2,87 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	42,54 g	0,00 g	1,88 g	44,75 g	9,00 g	1,32 g	37,82 g	5,00 g	0,37 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>11,44 g</td> <td>7,41 g</td> <td>1,82 g</td> <td>11,63 g</td> <td>15,34 g</td> <td>2,87 g</td> <td>11,63 g</td> <td>15,34 g</td> <td>2,87 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>44,75 g</td> <td>9,00 g</td> <td>1,32 g</td> <td>44,75 g</td> <td>9,00 g</td> <td>1,32 g</td> <td>37,82 g</td> <td>5,00 g</td> <td>0,37 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	11,44 g	7,41 g	1,82 g	11,63 g	15,34 g	2,87 g	11,63 g	15,34 g	2,87 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	44,75 g	9,00 g	1,32 g	44,75 g	9,00 g	1,32 g	37,82 g	5,00 g	0,37 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>11,63 g</td> <td>15,34 g</td> <td>2,87 g</td> <td>11,63 g</td> <td>15,34 g</td> <td>2,87 g</td> <td>11,63 g</td> <td>15,34 g</td> <td>2,87 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>37,82 g</td> <td>5,00 g</td> <td>0,37 g</td> <td>37,82 g</td> <td>5,00 g</td> <td>0,37 g</td> <td>37,82 g</td> <td>5,00 g</td> <td>0,37 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	11,63 g	15,34 g	2,87 g	11,63 g	15,34 g	2,87 g	11,63 g	15,34 g	2,87 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	37,82 g	5,00 g	0,37 g	37,82 g	5,00 g	0,37 g	37,82 g	5,00 g	0,37 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																						
21,19 g	14,07 g	7,59 g	11,44 g	7,41 g	1,82 g	11,63 g	15,34 g	2,87 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
42,54 g	0,00 g	1,88 g	44,75 g	9,00 g	1,32 g	37,82 g	5,00 g	0,37 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
11,44 g	7,41 g	1,82 g	11,63 g	15,34 g	2,87 g	11,63 g	15,34 g	2,87 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
44,75 g	9,00 g	1,32 g	44,75 g	9,00 g	1,32 g	37,82 g	5,00 g	0,37 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
11,63 g	15,34 g	2,87 g	11,63 g	15,34 g	2,87 g	11,63 g	15,34 g	2,87 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
37,82 g	5,00 g	0,37 g	37,82 g	5,00 g	0,37 g	37,82 g	5,00 g	0,37 g																																																																																																								
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Sütőtökrém leves, Kölesgolyó, Csirke pörkölt (8dkg), Párolt rizsköret, Csemege uborka	Húsgaluska leves (5dkg), Parajmártás, Főtt tojás, Főtt burgonya, Mandarin	Gombaleves kicsillagtésztával, Szárnyas vagdalt (6dkg), Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsomos káposzta, Pogácsa sajtos																																																																																																												
		Energia: 647,12 Kcal / 2 704,96 KJ	Energia: 567,13 Kcal / 2 370,60 KJ	Energia: 825,27 Kcal / 3 449,63 KJ																																																																																																												
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>30,96 g</td> <td>16,51 g</td> <td>2,88 g</td> <td>30,17 g</td> <td>22,92 g</td> <td>5,13 g</td> <td>33,48 g</td> <td>22,57 g</td> <td>3,78 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>92,83 g</td> <td>3,35 g</td> <td>4,42 g</td> <td>58,86 g</td> <td>0,00 g</td> <td>2,64 g</td> <td>95,29 g</td> <td>10,21 g</td> <td>3,46 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	30,96 g	16,51 g	2,88 g	30,17 g	22,92 g	5,13 g	33,48 g	22,57 g	3,78 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	92,83 g	3,35 g	4,42 g	58,86 g	0,00 g	2,64 g	95,29 g	10,21 g	3,46 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>30,17 g</td> <td>22,92 g</td> <td>5,13 g</td> <td>30,17 g</td> <td>22,92 g</td> <td>5,13 g</td> <td>33,48 g</td> <td>22,57 g</td> <td>3,78 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>58,86 g</td> <td>0,00 g</td> <td>2,64 g</td> <td>58,86 g</td> <td>0,00 g</td> <td>2,64 g</td> <td>95,29 g</td> <td>10,21 g</td> <td>3,46 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	30,17 g	22,92 g	5,13 g	30,17 g	22,92 g	5,13 g	33,48 g	22,57 g	3,78 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	58,86 g	0,00 g	2,64 g	58,86 g	0,00 g	2,64 g	95,29 g	10,21 g	3,46 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>33,48 g</td> <td>22,57 g</td> <td>3,78 g</td> <td>33,48 g</td> <td>22,57 g</td> <td>3,78 g</td> <td>33,48 g</td> <td>22,57 g</td> <td>3,78 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>95,29 g</td> <td>10,21 g</td> <td>3,46 g</td> <td>95,29 g</td> <td>10,21 g</td> <td>3,46 g</td> <td>95,29 g</td> <td>10,21 g</td> <td>3,46 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	33,48 g	22,57 g	3,78 g	33,48 g	22,57 g	3,78 g	33,48 g	22,57 g	3,78 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	95,29 g	10,21 g	3,46 g	95,29 g	10,21 g	3,46 g	95,29 g	10,21 g	3,46 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																						
30,96 g	16,51 g	2,88 g	30,17 g	22,92 g	5,13 g	33,48 g	22,57 g	3,78 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
92,83 g	3,35 g	4,42 g	58,86 g	0,00 g	2,64 g	95,29 g	10,21 g	3,46 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
30,17 g	22,92 g	5,13 g	30,17 g	22,92 g	5,13 g	33,48 g	22,57 g	3,78 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
58,86 g	0,00 g	2,64 g	58,86 g	0,00 g	2,64 g	95,29 g	10,21 g	3,46 g																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																								
33,48 g	22,57 g	3,78 g	33,48 g	22,57 g	3,78 g	33,48 g	22,57 g	3,78 g																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																								
95,29 g	10,21 g	3,46 g	95,29 g	10,21 g	3,46 g	95,29 g	10,21 g	3,46 g																																																																																																								





## Heti étlap 2018.03.26. - 2018.03.30.

		hétfő			kedd			szerda		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Joghurt poharas gyümölcsös, Teljes kiőrlésű zsemle			Hideg tej, Szezámagos túrókrém, Teljes kiőrlésű kifli			Zöldfűszeres túrókrém, Paprika, Zsemle		
		Energia: 178,01 Kcal / 744,08 Kj			Energia: 312,44 Kcal / 1 306,00 Kj			Energia: 147,94 Kcal / 618,39 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,92 g	3,26 g	3,13 g	15,17 g	9,85 g	4,30 g	6,73 g	5,83 g	2,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,36 g	12,99 g	1,24 g	40,27 g	0,00 g	0,78 g	18,10 g	0,00 g	0,90 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
 Élelmezési osztályvezet                      Vezet                      Gazdaságvezet  
 dietetikus

