



### Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Vadmálna tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek, Magyaros vajkrém	Karamell , Vaj, Kifli	Citromos tea, Zöldfűszeres túrókrém, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Margarin, Zsemle magos	Forralt tej, Csokis gabonagyógyó										
		Energia: 311,09 Kcal / 1 300,36 KJ	Energia: 316,34 Kcal / 1 322,30 KJ	Energia: 167,97 Kcal / 702,11 KJ	Energia: 304,83 Kcal / 1 274,19 KJ	Energia: 251,04 Kcal / 1 049,35 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,55 g	11,79 g	0,00 g	10,77 g	10,31 g	5,01 g	6,25 g	5,78 g	2,69 g	11,63 g	11,24 g	1,99 g	9,40 g	4,80 g	1,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,86 g	9,00 g	1,12 g	45,10 g	9,99 g	0,27 g	22,41 g	9,00 g	0,76 g	39,21 g	8,99 g	0,77 g	43,60 g	1,32 g	0,27 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Sajtkrémleves , Levesgyöngy, Édes-savanyú csirkeragu (7dkg), Párolt rizsköret, Alma	Korpagaluska leves, Sertés pörkölt (7dkg), Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Almaleves, Rántott hal 11 dkg, Vajas petrezselymes burgonya, Csíki mártás	Pandúrleves, Tejberizs , Fahéjas porcukor szórat, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs	Erőleves , Cérnametélt , Főtt tojás, Sós kamártás, Főtt burgonya, Pite, meggyes										
		Energia: 739,04 Kcal / 3 089,19 KJ	Energia: 734,98 Kcal / 3 072,22 KJ	Energia: 799,33 Kcal / 3 341,20 KJ	Energia: 799,92 Kcal / 3 343,67 KJ	Energia: 628,89 Kcal / 2 628,76 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37,53 g	27,95 g	10,13 g	29,88 g	36,80 g	10,21 g	20,74 g	39,25 g	6,69 g	30,73 g	17,18 g	5,78 g	22,62 g	17,81 g	2,70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,25 g	0,00 g	2,92 g	70,80 g	2,35 g	4,80 g	89,10 g	11,63 g	2,31 g	129,16 g	30,97 g	4,00 g	96,22 g	11,99 g	2,26 g		





### Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Hideg tej, Mákkal szórt kis kifli, Margarin	Óvári sajt, Margarin, Újhagyma, Zsemle	Hideg tej, Sajtos párizsi, Margarin, Zsemle	Natúr joghurt, Kifli	Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Újhagyma
		Energia: 247,94 Kcal / 1 036,39 KJ	Energia: 260,67 Kcal / 1 089,60 KJ	Energia: 349,66 Kcal / 1 461,58 KJ	Energia: 201,19 Kcal / 840,97 KJ	Energia: 253,42 Kcal / 1 059,30 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav
		10,56 g    7,88 g    3,64 g	14,82 g    8,18 g    4,07 g	15,74 g    13,72 g    5,29 g	8,10 g    3,95 g    3,91 g	14,27 g    3,15 g    0,76 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
33,40 g    0,00 g    0,32 g	34,30 g    0,00 g    1,79 g	42,74 g    0,00 g    1,53 g	33,10 g    0,00 g    0,60 g	42,09 g    0,00 g    1,37 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
 Élelmezési osztályvezet                      Vezet                      Gazdaságvezet  
 .....  
 dietetikus

