



## Heti étlap 2018.04.23. - 2018.04.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Citromos tea, Mexikói felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Méz	Gyümölcs tea, Margarin, Zsemle, korpás, Reszelt sajt	Kakaó, Margarin, Zsemle magos, Kígyóuborka	Citromos tea, Vajkrém, , Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek										
		Energia: 270,37 Kcal / 1 130,15 KJ	Energia: 312,56 Kcal / 1 306,50 KJ	Energia: 266,90 Kcal / 1 115,64 KJ	Energia: 322,10 Kcal / 1 346,38 KJ	Energia: 317,01 Kcal / 1 325,10 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,24 g	7,01 g	2,25 g	11,38 g	5,35 g	2,23 g	10,74 g	8,32 g	4,24 g	13,93 g	12,82 g	2,87 g	7,37 g	12,66 g	5,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,12 g	9,00 g	1,45 g	54,70 g	16,20 g	0,91 g	38,53 g	9,00 g	0,97 g	37,72 g	5,00 g	0,82 g	42,89 g	9,00 g	0,85 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Karfiollevés, Sertéstokány , Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság	Gombaleves kiscsillagtésztaival, Húsgombóc , Paradicsom mártás, Főtt burgonya, Körte	Szárnyasraguleves , Káposztás kocka, Félbarna kenyér, Alma	Meggylevés, Rántott csirkemell (9dkg), Párolt zöldség	Tojásleves , Borsos tokány (7 dk), Főtt burgonya, Csemege uborka										
		Energia: 585,17 Kcal / 2 446,01 KJ	Energia: 601,24 Kcal / 2 513,18 KJ	Energia: 703,46 Kcal / 2 940,46 KJ	Energia: 707,08 Kcal / 2 955,59 KJ	Energia: 510,63 Kcal / 2 134,43 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,12 g	20,50 g	4,50 g	25,38 g	17,41 g	3,10 g	31,16 g	17,16 g	2,91 g	37,82 g	16,37 g	2,96 g	24,54 g	22,85 g	5,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,42 g	0,00 g	2,59 g	84,20 g	10,21 g	3,19 g	104,62 g	3,00 g	5,72 g	101,95 g	9,99 g	2,31 g	50,30 g	0,00 g	4,73 g		





### Heti étlap 2018.04.23. - 2018.04.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Hideg tej, Cukkinis sajtkrém, Zsemle, Jégcsapretek	Tojáskrém, Póréhagyma, Szezámagos zsemle	Hideg tej, Pizzasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Paprika	Joghurt poharas gyümölcsös, Teljes kiőrlésű kifli	Hideg tej, Zala felvágott, Margarin, Zsemle										
		Energia: 386,95 Kcal / 1 617,45 KJ	Energia: 242,92 Kcal / 1 015,41 KJ	Energia: 322,70 Kcal / 1 348,89 KJ	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ	Energia: 333,76 Kcal / 1 395,12 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,43 g	17,82 g	9,91 g	10,41 g	9,38 g	1,70 g	16,54 g	9,96 g	4,33 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g	16,85 g	11,35 g	4,96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,04 g	0,00 g	2,62 g	29,37 g	0,57 g	1,94 g	41,35 g	0,00 g	1,76 g	39,70 g	12,99 g	1,03 g	42,95 g	0,00 g	1,64 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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

