














Heti étlap 2019.04.29. - 2019.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Mexikói felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Margarin, Méz, Teljes kiőrlésű kifli	Tejeskávés, Paprika, Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Margarin, Burgonyás kenyér, Sárgabaracklekvár
		Energia: 315,36 Kcal / 1 318,20 KJ	Energia: 357,57 Kcal / 1 494,64 KJ	Energia: 370,96 Kcal / 1 550,61 KJ	Energia: 351,32 Kcal / 1 468,52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		9,18 g 11,99 g 3,55 g	11,40 g 10,35 g 3,53 g	17,00 g 10,14 g 4,18 g	11,25 g 10,60 g 3,53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,16 g 9,00 g 1,45 g	54,74 g 16,20 g 0,91 g	53,03 g 8,99 g 1,45 g	51,82 g 10,86 g 1,10 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Karfiolleves, Sertéstokány, Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság	Gombaleves, Húsgombóc (6dkg), Paradicsom mártás, Főtt burgonya, Narancs	Vajgaluska leves, Főtt tojás, Sólet, Túró rudi, Teljes kiőrlésű kenyér	Vegyes gyümölcsleves, Rántott hal 10 dkg, Párolt rizs, Tartármártás
		Energia: 473,30 Kcal / 1 978,39 KJ	Energia: 445,54 Kcal / 1 862,36 KJ	Energia: 798,39 Kcal / 3 337,27 KJ	Energia: 786,28 Kcal / 3 286,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		11,35 g 15,09 g 3,03 g	12,14 g 11,45 g 1,22 g	32,40 g 23,23 g 6,74 g	20,46 g 32,93 g 6,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
72,48 g 0,00 g 2,60 g	71,14 g 10,21 g 2,13 g	107,77 g 8,50 g 6,10 g	99,83 g 13,26 g 1,21 g		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Cukkinis sajtkrém, Zsemle, Jégcsapretek	Tojáskrém, Póréhagyma, Szezám-magos zsemle	Reszelt sajt, Margarin, Paradicsom, Kifli	Paprika, Snidlinges vajkrém, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 266,38 Kcal / 1 113,47 KJ	Energia: 242,18 Kcal / 1 012,31 KJ	Energia: 285,46 Kcal / 1 193,22 KJ	Energia: 260,84 Kcal / 1 090,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7,63 g 12,22 g 6,87 g	10,41 g 9,38 g 1,84 g	10,76 g 13,07 g 5,49 g	6,08 g 12,49 g 5,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





### Heti étlap 2019.04.29. - 2019.05.03.

	33,44 g	0,00 g	2,40 g	29,37 g	0,57 g	1,84 g	30,86 g	0,00 g	0,65 g	30,72 g	0,00 g	0,65 g
	 			   			 			 		
				  								

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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

