



## Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Kakaó, Vajkrém, , Kifli	Vadmálna tea, Margarin, Trappista sajt, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Forralt tej, Margarin, Csirkemell sonka, Burgonyás kenyér	Kukoricás kenyér, Paprika, Halkrém , Citromos tea	Forralt tej, Szárnyashúskrém, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 378,26 Kcal / 1 581,13 Kj	Energia: 330,35 Kcal / 1 380,86 Kj	Energia: 295,65 Kcal / 1 235,82 Kj	Energia: 350,00 Kcal / 1 463,00 Kj	Energia: 322,04 Kcal / 1 346,13 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,98 g	16,44 g	8,07 g	14,61 g	11,09 g	5,96 g	17,82 g	6,02 g	2,39 g	14,51 g	12,96 g	3,16 g	13,18 g	10,65 g	3,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,62 g	5,00 g	0,27 g	42,49 g	9,00 g	1,25 g	41,86 g	0,00 g	0,71 g	44,78 g	9,71 g	0,76 g	43,45 g	0,00 g	2,20 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Alma, Párolt rizsköret, Sertés pörkölt (9dkg)	Vajgaluska leves, Sült virsli 6dkg, Finomfőzelék , Félbarna kenyér, Túró rudi	Paradicsom leves betűtésztaival, Brassói pulyka aprópecsenye (9 dkg), Petrezselymes burgonya , Uborkasaláta	Zöldséges tarhonyaleves, Szárnyas vagdalt (6dkg), Zöldborsófőzelék, Félbarna kenyér	Legényfogó leves (5dkg), Káposztás kocka, Alma, Félbarna kenyér										
		Energia: 643,89 Kcal / 2 691,46 Kj	Energia: 761,67 Kcal / 3 183,78 Kj	Energia: 611,43 Kcal / 2 555,78 Kj	Energia: 669,01 Kcal / 2 796,46 Kj	Energia: 833,65 Kcal / 3 484,66 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,00 g	18,64 g	3,55 g	28,29 g	28,02 g	9,55 g	9,10 g	35,24 g	8,15 g	33,56 g	19,38 g	4,20 g	38,81 g	23,99 g	5,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102,92 g	1,10 g	3,25 g	93,80 g	11,50 g	7,18 g	62,49 g	5,00 g	5,24 g	90,25 g	0,22 g	2,20 g	113,89 g	3,00 g	5,40 g		





### Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Paradicsom, Kockasajt, sonkás, Teljes kiőrlésű zsemle			Hideg tej, Sült húskrém, Újhagyma, Zsemle			Kígyóborka, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű zsemle			Hideg tej, Petrezselymes szendvicskrém, Teljes kiőrlésű zsemle			Natúr joghurt, Kifli		
		Energia: 164,01 Kcal / 685,56 KJ			Energia: 394,67 Kcal / 1 649,72 KJ			Energia: 172,63 Kcal / 721,59 KJ			Energia: 332,38 Kcal / 1 389,35 KJ			Energia: 201,19 Kcal / 840,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,94 g	5,44 g	2,99 g	18,30 g	16,18 g	5,90 g	6,93 g	6,36 g	1,70 g	10,85 g	18,02 g	8,84 g	8,10 g	3,95 g	3,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,16 g	0,00 g	1,22 g	46,17 g	0,00 g	1,47 g	21,89 g	0,57 g	1,74 g	31,84 g	0,00 g	1,37 g	33,10 g	0,00 g	0,60 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
 Élelmezési osztályvezet                      Vezet                      Gazdaságvezet  
 dietetikus

