



Heti étlap 2019.03.11. - 2019.03.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00638) iskola VIII. alsó	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Vaj, Zsemle	Mézes-citromos tea, Sajtos párizsi, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Forralt tej, Margarin, Zsemle magos, Kígyóuborka
		Energia: 294,21 Kcal / 1 229,80 KJ	Energia: 323,39 Kcal / 1 351,77 KJ	Energia: 305,08 Kcal / 1 275,23 KJ	Energia: 295,67 Kcal / 1 235,90 KJ
		Fehérje 7,71 g Zsír 12,15 g T.Zsírsvav 6,87 g	Fehérje 10,36 g Zsír 9,90 g T.Zsírsvav 4,77 g	Fehérje 8,64 g Zsír 12,90 g T.Zsírsvav 3,55 g	Fehérje 11,62 g Zsír 10,38 g T.Zsírsvav 3,53 g
		Szénhidrát 38,02 g Cukor 5,01 g Só 0,84 g	Szénhidrát 48,22 g Cukor 10,99 g Só 0,71 g	Szénhidrát 38,18 g Cukor 6,81 g Só 1,16 g	Szénhidrát 39,05 g Cukor 0,00 g Só 1,17 g
Ebéd	(00638) iskola VIII. alsó	Tojásleves, Kelkáposzta főzelék, Sült virsli, Félbarna kenyér	Medvehagymás sajtkrémleves, Levesgyöngy, Milánói halragu, Spagetti, Reszelt sajt	Jókai bableves, Piskótakocka, Csokiöntet, Alma	Gombaleves magyaros, Hawai csirkeapró, Párolt rizs
		Energia: 411,02 Kcal / 1 718,06 KJ	Energia: 891,33 Kcal / 3 725,76 KJ	Energia: 874,46 Kcal / 3 655,24 KJ	Energia: 552,41 Kcal / 2 309,07 KJ
		Fehérje 16,54 g Zsír 21,44 g T.Zsírsvav 5,26 g	Fehérje 32,44 g Zsír 50,54 g T.Zsírsvav 19,18 g	Fehérje 27,59 g Zsír 37,48 g T.Zsírsvav 7,62 g	Fehérje 27,02 g Zsír 17,39 g T.Zsírsvav 2,52 g
		Szénhidrát 37,12 g Cukor 0,36 g Só 3,08 g	Szénhidrát 73,66 g Cukor 3,00 g Só 2,48 g	Szénhidrát 103,06 g Cukor 8,71 g Só 5,21 g	Szénhidrát 71,15 g Cukor 2,56 g Só 2,85 g





Heti étlap 2019.03.11. - 2019.03.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Uzsonna	(00638) iskola VIII. alsó	Csemege szalámi, Margarin, Paprika, Zsemle			Zöldbúszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka			Pritamin szendvicskrém, Félbarna kenyér			Kockasajt, sonkás, Kifli		
		Energia: 329,56 Kcal / 1 377,56 KJ			Energia: 277,47 Kcal / 1 159,82 KJ			Energia: 263,04 Kcal / 1 099,51 KJ			Energia: 196,85 Kcal / 822,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,98 g	18,89 g	5,93 g	7,11 g	12,63 g	5,80 g	6,68 g	12,61 g	5,86 g	8,04 g	5,35 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,52 g	0,00 g	0,58 g	33,51 g	0,00 g	0,67 g	29,46 g	1,08 g	0,72 g	28,90 g	0,00 g	0,56 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

