



Heti étlap 2019.05.13. - 2019.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00638) iskola VIII. alsó	Kakaó, Kalács	Citromos tea, Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Hideg tej, Stangli vizes	Gyümölcs tea, Kenőmáj, Kukoricás kenyér	Tejeskávét, Margarin, Császárszemle
		Energia: 451,40 Kcal / 1 886,85 KJ	Energia: 328,58 Kcal / 1 373,46 KJ	Energia: 192,08 Kcal / 802,89 KJ	Energia: 250,00 Kcal / 1 045,00 KJ	Energia: 307,00 Kcal / 1 283,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		13,38 g 9,44 g 4,32 g	11,97 g 13,82 g 3,52 g	9,70 g 2,98 g 1,47 g	9,72 g 7,02 g 2,73 g	9,79 g 9,86 g 3,29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
78,09 g 34,17 g 0,24 g	38,55 g 5,01 g 1,16 g	31,80 g 0,00 g 0,87 g	36,64 g 5,01 g 1,59 g	44,81 g 10,99 g 0,33 g		
Ebéd	(00638) iskola VIII. alsó	Sajtkrémleves, Levesgyöngy, Lecsós csirkeragu, Párolt rizs, Alma	Csontleves, Levestésztabetét, Főtt virsli, Zöldbabfőzelék, Müzliszelet, gyümölcsös, Félbarna kenyér	Burgonyaleves magyaros, Eszterházi pulykaragu, Tészta köret	Fahéjas almaleves, Vasi csirkemell, Tört burgonya, hagymás, Csemege uborka	Legényfogó leves pulykahússal, Tejberizs, Kakaósórat, Alma
		Energia: 803,40 Kcal / 3 358,21 KJ	Energia: 449,21 Kcal / 1 877,70 KJ	Energia: 734,21 Kcal / 3 069,00 KJ	Energia: 719,42 Kcal / 3 007,18 KJ	Energia: 636,88 Kcal / 2 662,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		23,27 g 41,87 g 15,91 g	15,11 g 22,15 g 6,36 g	27,76 g 26,83 g 4,65 g	26,43 g 29,76 g 4,34 g	22,82 g 11,70 g 4,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80,35 g 0,66 g 3,06 g	49,62 g 6,36 g 2,47 g	92,50 g 0,22 g 5,07 g	85,91 g 15,32 g 4,49 g	109,66 g 30,97 g 1,34 g		





Heti étlap 2019.05.13. - 2019.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00638) iskola VIII. alsó	Zöldfűszeres vajkrém, Zsemle, teljes kiőrlésű			Félbarna kenyér, Paradicsom, Sajtkrém			Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű, Paprika, Zöldséges felvágott			Szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Kockasajt, Túrista kifli		
		Energia: 261,47 Kcal / 1 092,94 KJ			Energia: 268,37 Kcal / 1 121,79 KJ			Energia: 280,91 Kcal / 1 174,20 KJ			Energia: 273,94 Kcal / 1 145,07 KJ			Energia: 35,00 Kcal / 146,30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,83 g	12,38 g	5,80 g	7,83 g	12,21 g	6,94 g	9,03 g	12,93 g	3,96 g	6,81 g	12,60 g	5,80 g	5,60 g	3,15 g	1,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,38 g	0,00 g	0,54 g	30,54 g	1,08 g	0,90 g	31,78 g	0,00 g	1,32 g	33,00 g	0,00 g	0,66 g	29,40 g	0,00 g	0,97 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

