



Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00638) iskola VIII. alsó	Gyümölcs tea, Méz, Margarin, Kukoricás kenyér	Karamell , Búzakorpás diákrúd	Gyümölcs tea, Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli	Hideg tej, Margarin, Burgonyás kenyér	Citromos tea, Zsemle magos , Tonhalkrém
		Energia: 304,87 Kcal / 1 274,36 Kj	Energia: 351,45 Kcal / 1 469,06 Kj	Energia: 297,04 Kcal / 1 241,63 Kj	Energia: 300,80 Kcal / 1 257,34 Kj	Energia: 303,76 Kcal / 1 269,72 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,98 g 7,60 g 2,08 g	14,05 g 4,06 g 1,74 g	11,58 g 15,82 g 5,01 g	12,02 g 10,78 g 3,37 g	7,99 g 13,98 g 4,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52,64 g 21,21 g 1,30 g	64,73 g 19,98 g 1,17 g	26,60 g 5,01 g 1,00 g	38,98 g 0,00 g 1,04 g	36,04 g 5,01 g 0,86 g		
Ebéd	(00638) iskola VIII. alsó	Füredi zöldségleves, Csikós sertéstokány , Spagetti	Daragaluska leves, Fejtett babfőzelék , Sertés apró, Félbarna kenyér	Zöldborsóleves , Pincepörkölt sertéshúsból, Csemege uborka, Félbarna kenyér	Fahéjas szilvaleves , Párolt rizs, Rántott csirkemell , Céklasaláta	Kelkáposztaleves sertésvirslivel, Metélt tészta, Mákszórás, Alma
		Energia: 644,43 Kcal / 2 693,72 Kj	Energia: 662,44 Kcal / 2 769,00 Kj	Energia: 581,05 Kcal / 2 428,79 Kj	Energia: 777,04 Kcal / 3 248,03 Kj	Energia: 680,08 Kcal / 2 842,73 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,04 g 29,50 g 6,81 g	28,40 g 28,21 g 7,36 g	22,49 g 26,16 g 6,36 g	26,88 g 26,68 g 3,99 g	19,59 g 18,96 g 4,84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
71,32 g 0,44 g 3,91 g	74,95 g 3,36 g 2,42 g	61,07 g 3,19 g 3,72 g	105,89 g 14,08 g 3,35 g	107,00 g 24,98 g 4,79 g		





Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00638) iskola VIII. alsó	Sajtkrém, Zsemle, teljes kiőrlésű, Kígyóuborka			Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika			Házi körözött, Félbarna kenyér			Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Joghurt poharas gyümölcsös, Teljes kiőrlésű kifli		
		Energia: 264,55 Kcal / 1 105,82 KJ			Energia: 281,43 Kcal / 1 176,38 KJ			Energia: 206,38 Kcal / 862,67 KJ			Energia: 266,34 Kcal / 1 113,30 KJ			Energia: 211,47 Kcal / 883,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,03 g	11,96 g	6,87 g	15,32 g	8,25 g	2,11 g	11,09 g	3,81 g	1,82 g	9,08 g	10,43 g	1,90 g	8,39 g	5,50 g	4,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,89 g	0,00 g	0,73 g	36,14 g	0,00 g	1,20 g	30,74 g	1,08 g	1,03 g	33,74 g	0,00 g	0,96 g	31,65 g	12,99 g	0,99 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

