

## Heti étlap 2019.01.07. - 2019.01.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00638) iskola VIII. alsó</b>	Kakaó, Margarin, Kifli korpás	Hideg tej, Kifli, sajttal szórt, egyenes, Paning	Gyümölcs tea, Edami sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Margarin, Zsemle	Mézes-citromos tea, Zöldhagymás szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa										
		Energia: 333,03 Kcal / 1 392,07 KJ	Energia: 242,80 Kcal / 1 014,90 KJ	Energia: 359,35 Kcal / 1 502,08 KJ	Energia: 292,14 Kcal / 1 221,15 KJ	Energia: 277,02 Kcal / 1 157,94 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,47 g	10,44 g	3,62 g	10,14 g	6,35 g	2,97 g	14,42 g	16,42 g	7,34 g	11,32 g	10,35 g	3,53 g	8,19 g	7,80 g	0,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,32 g	14,99 g	0,95 g	36,00 g	1,50 g	0,84 g	37,91 g	5,01 g	1,36 g	38,54 g	0,00 g	0,85 g	43,30 g	6,81 g	1,08 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00638) iskola VIII. alsó</b>	Pirított tésztaleves, Székelykáposzta, Félbarna kenyér	Paradicsom leves betűtésztával, Rántott halrudacska, Petrezselymes burgonya, Mongol saláta	Tárkonyos pulykaraguleves, Darásmetél, Sárgabaracklekvár, Narancs	Csontleves, Levestésztabetét, Tarkababfőzelék, Sertés pörkölt, Alma, Félbarna kenyér	Brokkolikrémleves, Pirított kiskarika tészta, Mexikói pulykafalatok, Párolt rizs										
		Energia: 553,62 Kcal / 2 314,13 KJ	Energia: 682,60 Kcal / 2 853,27 KJ	Energia: 726,24 Kcal / 3 035,68 KJ	Energia: 701,58 Kcal / 2 932,60 KJ	Energia: 547,99 Kcal / 2 290,60 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21,55 g	27,72 g	6,44 g	23,65 g	27,62 g	0,95 g	24,15 g	13,96 g	2,97 g	33,12 g	31,07 g	9,13 g	20,83 g	19,67 g	4,18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,83 g	0,80 g	3,54 g	102,08 g	9,19 g	1,90 g	125,28 g	16,29 g	3,63 g	75,15 g	1,02 g	3,84 g	71,65 g	0,00 g	2,07 g		



## Heti étlap 2019.01.07. - 2019.01.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00638) iskola VIII. alsó</b>	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa	Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Cukkinis túrókrém, Zsemle	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér	Fonottka
		Energia: 347,17 Kcal / 1 451,17 KJ	Energia: 286,78 Kcal / 1 198,74 KJ	Energia: 155,20 Kcal / 648,74 KJ	Energia: 234,10 Kcal / 978,54 KJ	Energia: 161,26 Kcal / 674,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,75 g 16,09 g 7,27 g	10,50 g 12,27 g 3,12 g	6,60 g 1,32 g 0,50 g	9,90 g 7,02 g 2,55 g	4,72 g 4,21 g 1,73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,35 g 0,00 g 1,21 g	33,26 g 0,00 g 1,06 g	29,05 g 0,00 g 0,55 g	32,64 g 0,00 g 1,05 g	25,94 g 2,80 g 0,00 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk  
 Jó étvágyat kívánunk!

.....  
 Élelmezési osztályvezető

.....  
 Vezető dietetikus

.....  
 Gazdaságvezető

