



Heti étlap 2019.02.04. - 2019.02.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00638) iskola VIII. alsó	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Margarin, Kalács	Gyümölcs tea, Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Briós, Vaníliás tej	Gyümölcs tea, Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 287,66 Kcal / 1 202,42 KJ	Energia: 454,71 Kcal / 1 900,69 KJ	Energia: 307,50 Kcal / 1 285,35 KJ	Energia: 275,44 Kcal / 1 151,34 KJ	Energia: 258,35 Kcal / 1 079,90 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
		6,81 g 11,70 g 0,00 g	13,40 g 16,44 g 6,22 g	10,50 g 12,27 g 3,12 g	9,22 g 5,77 g 2,70 g	10,20 g 7,05 g 2,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,98 g 5,01 g 0,67 g	63,15 g 19,19 g 0,34 g	38,28 g 5,01 g 1,06 g	46,73 g 20,53 g 0,55 g	38,17 g 5,01 g 1,06 g		
Ebéd	(00638) iskola VIII. alsó	Tavaszi zöldségleves, Temesvári pulykaragu, Tészta köret	Májgaluska leves, Parajfőzelék, Főtt tojás, Burgonya főtt fél	Legényfogó leves sertéshúsból, Piskótakocka, Csokiöntet, Mandarin	Brokkolikrémleves, Pirított kiskarika tészta, Rántott halrudacska, Párolt rizs, Csíki mártás	Pirított tésztaleves, Lencsefőzelék, Főtt virsli, Félbarna kenyér
		Energia: 559,01 Kcal / 2 336,66 KJ	Energia: 440,51 Kcal / 1 841,33 KJ	Energia: 688,24 Kcal / 2 876,84 KJ	Energia: 715,66 Kcal / 2 991,46 KJ	Energia: 742,06 Kcal / 3 101,81 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
		22,40 g 22,12 g 3,88 g	21,22 g 18,19 g 3,16 g	18,55 g 31,62 g 6,39 g	20,39 g 39,49 g 4,89 g	32,95 g 27,53 g 7,07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
65,65 g 0,22 g 3,74 g	48,50 g 0,00 g 2,89 g	78,52 g 8,49 g 1,23 g	87,22 g 2,62 g 2,75 g	84,67 g 4,36 g 2,82 g		





Heti étlap 2019.02.04. - 2019.02.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00638) iskola VIII. alsó	Trappista sajt, Margarin, Zsemle, Sárgarépa			Tojáskrém, Zsemle, teljes kiőrlésű, Lilahagyma			Szendvicsskrém, Félbarna kenyér			Házi körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek			Kifli, Kockasajt		
		Energia: 323,77 Kcal / 1 353,36 KJ			Energia: 205,36 Kcal / 858,40 KJ			Energia: 262,25 Kcal / 1 096,21 KJ			Energia: 200,95 Kcal / 839,97 KJ			Energia: 171,60 Kcal / 717,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,39 g	15,84 g	7,27 g	7,29 g	4,00 g	0,83 g	6,63 g	12,60 g	5,86 g	9,20 g	2,79 g	1,19 g	5,60 g	3,15 g	1,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,45 g	0,00 g	1,03 g	34,65 g	0,21 g	1,11 g	29,34 g	1,08 g	0,72 g	34,50 g	0,00 g	1,00 g	29,40 g	0,00 g	0,46 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

