



Heti étlap 2019.02.11. - 2019.02.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00638) iskola VIII. alsó	Hideg tej, Gabonapehely, natúr	Mézes-citromos tea, Vaj, Zsemle magos	Gyümölcs tea, Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Kalács	Citromos tea, Edami sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka
		Energia: 282,34 Kcal / 1 180,18 KJ	Energia: 228,15 Kcal / 953,67 KJ	Energia: 306,92 Kcal / 1 282,93 KJ	Energia: 391,17 Kcal / 1 635,09 KJ	Energia: 362,88 Kcal / 1 516,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,80 g 6,60 g 3,04 g	4,73 g 7,35 g 3,38 g	15,12 g 10,44 g 2,87 g	13,38 g 9,44 g 4,32 g	14,72 g 16,45 g 7,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,60 g 0,00 g 0,22 g	35,35 g 6,81 g 0,79 g	37,62 g 5,01 g 1,16 g	63,11 g 19,19 g 0,24 g	38,42 g 5,01 g 1,37 g		
Ebéd	(00638) iskola VIII. alsó	GombakréMLEves, Levesgyöngy, Hentes sertésragu, Párolt rizs	Csontleves, Levestésztabletét, Székelykáposzta, Félbarna kenyér	Gyümölcsleves, Göngyölt szelet iskola, Petrezselymes burgonya, Csalamádé	Palócleves pulykahússal, Tejbedara, Kakaószórat, Mandarin	Tarhonyaleves burgonyás, Tököfzelék tejfölös, Aprópecsenye csirke 0,1, Müzliszelet, gyümölcsös, Félbarna kenyér
		Energia: 702,33 Kcal / 2 935,74 KJ	Energia: 444,98 Kcal / 1 860,02 KJ	Energia: 512,96 Kcal / 2 144,17 KJ	Energia: 553,23 Kcal / 2 312,50 KJ	Energia: 543,47 Kcal / 2 271,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,06 g 35,02 g 9,19 g	19,41 g 23,96 g 6,73 g	21,09 g 14,08 g 3,57 g	22,52 g 15,82 g 4,63 g	27,93 g 17,41 g 2,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
69,28 g 0,00 g 2,09 g	39,82 g 0,80 g 3,41 g	74,24 g 4,30 g 2,73 g	78,68 g 26,67 g 1,29 g	66,05 g 9,80 g 2,20 g		





Heti étlap 2019.02.11. - 2019.02.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00638) iskola VIII. alsó	Zala felvágott , Margarin, Zsemle, Jégcsapretek	Zöldhagymás szendvicsskrém , Teljes kiórlésű kenyér , Lilahagyma	Sajtkrém, Kukoricás kenyér	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiórlésű kenyér	Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli										
		Energia: 271,63 Kcal / 1 135,41 KJ		Energia: 248,81 Kcal / 1 040,03 KJ		Energia: 268,67 Kcal / 1 123,04 KJ		Energia: 311,54 Kcal / 1 302,24 KJ		Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,28 g	11,58 g	3,66 g	8,19 g	7,77 g	0,00 g	7,53 g	12,15 g	7,05 g	10,80 g	14,96 g	4,10 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30,20 g	0,00 g	1,42 g	36,54 g	0,00 g	1,00 g	31,98 g	0,00 g	1,38 g	33,16 g	0,00 g	1,45 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

