

## Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00638) iskola VIII. alsó</b>	Gyümölcs tea, Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Zöldhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Sonka felvágott, Margarin, Zsemle magos	Karamell, Zsemle, Margarin	Citromos tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek
		Energia: 307,50 Kcal / 1 285,35 KJ	Energia: 365,94 Kcal / 1 529,63 KJ	Energia: 268,23 Kcal / 1 121,20 KJ	Energia: 372,44 Kcal / 1 556,80 KJ	Energia: 301,15 Kcal / 1 258,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,50 g 12,27 g 3,12 g	13,41 g 15,60 g 7,43 g	10,12 g 10,05 g 1,90 g	11,32 g 10,35 g 3,53 g	9,51 g 11,06 g 3,26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,28 g 5,01 g 1,06 g	43,00 g 0,00 g 0,93 g	33,65 g 5,01 g 1,64 g	58,52 g 19,98 g 0,85 g	40,44 g 5,01 g 0,77 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00638) iskola VIII. alsó</b>	Tavaszi zöldségleves, Milánói sertéshúsos spagetti, Reszelt sajt	Tarhonyaleves zöldséges, Főtt tojás, Parajfőzelék, Burgonya főtt fél, Alma	Paradicsom leves betűtésztaival, Rántott halrudacska, Párolt rizs, Tartármártás	Vajgaluska leves, Párolt sertéskaraj, Fejtett babfőzelék, Alma, Félbarna kenyér	Zöldborsóleves, Sült csirkemell, Burgonyapüré, Céklasaláta
		Energia: 754,16 Kcal / 3 152,39 KJ	Energia: 518,32 Kcal / 2 166,58 KJ	Energia: 897,73 Kcal / 3 752,51 KJ	Energia: 665,30 Kcal / 2 780,95 KJ	Energia: 584,70 Kcal / 2 444,05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32,22 g 30,37 g 7,42 g	19,16 g 18,37 g 2,71 g	24,60 g 46,70 g 5,99 g	34,17 g 20,85 g 4,72 g	29,66 g 19,40 g 3,89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
85,80 g 3,00 g 3,41 g	66,82 g 0,44 g 4,06 g	113,04 g 7,92 g 2,28 g	82,90 g 3,36 g 2,21 g	71,37 g 8,09 g 3,68 g		



## Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00638) iskola VIII. alsó</b>	Vajkrém, Zsemle, Kígyóuborka			Sajt, lapka, Margarin, Félbarna kenyér			Zelleres szendvicsskrém, Félbarna kenyér, Lilahagyma			Csemege szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Fonottka		
		Energia: 254,07 Kcal / 1 062,01 KJ			Energia: 254,65 Kcal / 1 064,44 KJ			Energia: 230,91 Kcal / 965,20 KJ			Energia: 347,08 Kcal / 1 450,79 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
		5,75 g	12,38 g	5,80 g	8,90 g	10,43 g	1,96 g	6,72 g	8,03 g	3,64 g	10,98 g	19,05 g	5,93 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
29,61 g	0,00 g	0,49 g	30,08 g	1,08 g	1,02 g	31,68 g	1,08 g	0,74 g	32,52 g	0,00 g	0,76 g	25,94 g	2,80 g	0,00 g		

.....  
 Élelmezési  
 osztályvezet

.....  
 Vezet  
 dietetikus

.....  
 Gazdaságvezet