

Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00638) iskola VIII. alsó</b>	Citromos tea, Szendvicsskrém, Korpás kenyér	Kakaó, Kalács	Gyümölcs tea, Túrókrém, magyaros, Teljes kiőrlésű kenyér	Hideg tej, Szamócalekvár, Margarin, Burgonyás kenyér	Citromos tea, Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma
		Energia: 268,00 Kcal / 1 120,24 KJ	Energia: 406,48 Kcal / 1 699,09 KJ	Energia: 208,78 Kcal / 872,70 KJ	Energia: 283,17 Kcal / 1 183,65 KJ	Energia: 260,61 Kcal / 1 089,35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,80 g 12,50 g 5,80 g	11,88 g 8,24 g 3,80 g	8,84 g 4,37 g 1,74 g	11,07 g 5,60 g 2,07 g	10,18 g 8,84 g 3,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32,62 g 5,01 g 0,86 g	71,11 g 33,47 g 0,23 g	33,14 g 5,01 g 1,46 g	46,75 g 10,86 g 0,92 g	34,60 g 5,01 g 1,39 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00638) iskola VIII. alsó</b>	Betyárleves sertéshúsból, Metélt tészta, Dejósórat, Őszibarack	Rizsleves, Csemege sertéskaraj, Gyümölcsmártás, Burgonya főtt fél	Daragaluska leves, Főtt virsli, Kelkáposzta főzelék, Félbarna kenyér, Müzliszelet, gyümölcsös	Lebbencsleves, Csirkemell pörkölt, Párolt rizsköret, Alma	Karfiolkrémleves, Levesgyöngy, Milánói spagetti, Reszelt sajt
		Energia: 775,80 Kcal / 3 242,84 KJ	Energia: 493,98 Kcal / 2 064,84 KJ	Energia: 503,68 Kcal / 2 105,38 KJ	Energia: 665,94 Kcal / 2 783,63 KJ	Energia: 713,74 Kcal / 2 983,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,55 g 24,93 g 5,22 g	19,82 g 14,38 g 3,62 g	17,05 g 23,10 g 5,76 g	23,19 g 20,36 g 1,86 g	27,21 g 28,44 g 9,33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
113,88 g 20,48 g 2,03 g	71,53 g 19,98 g 3,01 g	60,50 g 4,36 g 2,74 g	93,63 g 0,70 g 3,59 g	85,03 g 5,00 g 4,93 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00638) iskola VIII. alsó</b>	Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Kígyóuborka	Paradicsomos halkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Kockasajt, Kifli
		Energia: 300,09 Kcal / 1 254,38 KJ	Energia: 252,71 Kcal / 1 056,33 KJ	Energia: 195,46 Kcal / 817,02 KJ	Energia: 241,31 Kcal / 1 008,68 KJ	Energia: 171,60 Kcal / 717,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,13 g 13,74 g 7,74 g	7,06 g 12,14 g 6,87 g	9,85 g 5,68 g 1,97 g	9,55 g 8,43 g 1,34 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



### Heti étlap 2019.09.02. - 2019.09.06.

	27,64 g	0,00 g	1,13 g	28,50 g	0,00 g	0,73 g	25,21 g	0,90 g	1,31 g	31,54 g	0,00 g	0,66 g	29,40 g	0,00 g	0,46 g
	 			 						  			 		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezési osztályvezet

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

