
















Heti étlap 2019.09.09. - 2019.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00638) iskola VIII. alsó	Gyümölcs tea, Sonka krém, Burgonyás kenyér	Hideg tej, Csokis gabonagolyó	Citromos tea, Zöldhagymás szendvicsskrém , Zsemle magos	Tejeskávé, Kifli, sajttal szórít, egyenes, Paning	Gyümölcs tea, Gouda sajt, Margarin, Kukoricás kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 252,46 Kcal / 1 055,28 KJ	Energia: 241,40 Kcal / 1 009,05 KJ	Energia: 234,26 Kcal / 979,21 KJ	Energia: 317,09 Kcal / 1 325,44 KJ	Energia: 320,32 Kcal / 1 338,94 KJ
		Fehérje 8,36 g Zsír 10,38 g T.Zsír 3,87 g	Fehérje 8,74 g Zsír 4,50 g T.Zsír 1,47 g	Fehérje 6,47 g Zsír 7,49 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 9,67 g Zsír 6,13 g T.Zsír 2,84 g	Fehérje 16,28 g Zsír 13,77 g T.Zsír 7,89 g
		Szénhidrát 30,86 g Cukor 5,01 g Só 1,98 g	Szénhidrát 42,60 g Cukor 1,32 g Só 0,24 g	Szénhidrát 35,17 g Cukor 5,01 g Só 1,12 g	Szénhidrát 55,43 g Cukor 21,48 g Só 0,82 g	Szénhidrát 32,32 g Cukor 5,01 g Só 2,08 g
Ebéd	(00638) iskola VIII. alsó	Tavaszi zöldségleves , Sertés pörkölt, Burgonya főzelék, Félbarna kenyér	Őszibarackleves, Baromfi vagdalt, Párolt rizsköret , Céklasaláta	Legényfogó leves sertéshúsból, Darásmetél , Sárgabaracklekvár	Zöldséges tarhonyaleves , Sült krinolin, Paradicsomos káposzta , Félbarna kenyér, Alma	Zellerkrémleves , Piritott kiskocka, Csirkés spenótos penne, Reszelt sajt
		Energia: 548,83 Kcal / 2 294,11 KJ	Energia: 630,92 Kcal / 2 637,25 KJ	Energia: 740,14 Kcal / 3 093,79 KJ	Energia: 549,18 Kcal / 2 295,57 KJ	Energia: 569,34 Kcal / 2 379,84 KJ
		Fehérje 19,14 g Zsír 24,65 g T.Zsír 6,30 g	Fehérje 14,76 g Zsír 16,93 g T.Zsír 3,93 g	Fehérje 25,71 g Zsír 21,40 g T.Zsír 5,62 g	Fehérje 17,63 g Zsír 22,87 g T.Zsír 5,59 g	Fehérje 31,31 g Zsír 17,19 g T.Zsír 5,90 g
		Szénhidrát 61,80 g Cukor 1,15 g Só 4,86 g	Szénhidrát 102,43 g Cukor 25,87 g Só 1,90 g	Szénhidrát 111,22 g Cukor 16,29 g Só 1,39 g	Szénhidrát 65,28 g Cukor 15,79 g Só 4,05 g	Szénhidrát 71,44 g Cukor 0,00 g Só 2,93 g





Heti étlap 2019.09.09. - 2019.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00638) iskola VIII. alsó	Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Párizsi glutén- és szójamentes, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Mogyorókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli										
		Energia: 200,02 Kcal / 836,08 KJ	Energia: 246,83 Kcal / 1 031,75 KJ	Energia: 267,41 Kcal / 1 117,77 KJ	Energia: 246,72 Kcal / 1 031,29 KJ	Energia: 211,47 Kcal / 883,94 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,41 g	5,42 g	0,60 g	6,70 g	12,05 g	6,87 g	8,95 g	13,02 g	5,45 g	5,09 g	0,69 g	0,03 g	8,39 g	5,50 g	4,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,20 g	0,00 g	0,85 g	27,60 g	0,00 g	0,73 g	28,29 g	0,00 g	1,23 g	27,34 g	0,29 g	0,56 g	31,65 g	12,99 g	0,99 g		
																

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

