



Heti étlap 2019.09.16. - 2019.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00638) iskola VIII. alsó</b>	Őszibarack tea, Mexikói felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Hideg tej, Vaj, Zsemle	Citromos tea, Sajtkrém, Kukoricás kenyér, Kígyóuborka	Karamell , Kalács	Gyümölcs tea, Párizsi krém , Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom
		Energia: 235,13 Kcal / 982,84 KJ	Energia: 282,94 Kcal / 1 182,69 KJ	Energia: 267,06 Kcal / 1 116,31 KJ	Energia: 352,04 Kcal / 1 471,53 KJ	Energia: 241,25 Kcal / 1 008,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,15 g 6,89 g 2,25 g	10,67 g 10,05 g 4,85 g	6,85 g 12,08 g 7,02 g	11,51 g 7,81 g 3,54 g	7,98 g 8,20 g 3,32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,72 g 7,00 g 1,21 g	37,53 g 0,00 g 0,72 g	32,28 g 5,01 g 1,19 g	58,91 g 21,48 g 0,23 g	33,46 g 5,01 g 1,01 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00638) iskola VIII. alsó</b>	Fahéjas szilvaleves , Pincepörkölt sertéshússal, Kovászos uborka, Félbarna kenyér	Csontleves, Levestésztabetét cénnamelet, Főtt karaj , Sárgaborsó főzelék, Félbarna kenyér	Burgonyaleves , Lecsós pulykaragu , Tarhonya köret	Daragaluska leves, Csirkemell pörkölt, Tökfőzelék tejfölös, Őszibarack, Félbarna kenyér	Sertésgulyás , Tejbedara , Kakaószórat , Félbarna kenyér
		Energia: 510,00 Kcal / 2 131,80 KJ	Energia: 511,12 Kcal / 2 136,48 KJ	Energia: 674,92 Kcal / 2 821,17 KJ	Energia: 521,75 Kcal / 2 180,92 KJ	Energia: 652,98 Kcal / 2 729,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,40 g 18,65 g 5,53 g	33,62 g 14,32 g 3,41 g	28,82 g 26,10 g 3,16 g	23,08 g 17,78 g 3,77 g	22,23 g 14,51 g 4,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
65,26 g 9,29 g 3,13 g	64,20 g 0,36 g 2,60 g	74,57 g 1,10 g 3,16 g	70,65 g 7,67 g 3,07 g	108,14 g 37,46 g 1,88 g		





### Heti étlap 2019.09.16. - 2019.09.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00638) iskola VIII. alsó</b>	Zöldhagymás szendvicsskrém , Burgonyás kenyér			Házi körözött, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika			Sárgabaracklekvár, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Tonhalkrém , Teljes kiőrlésű kenyér			Kockasajt , Kifli		
		Energia: 205,65 Kcal / 859,62 KJ			Energia: 253,16 Kcal / 1 058,21 KJ			Energia: 200,57 Kcal / 838,38 KJ			Energia: 238,31 Kcal / 996,14 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
		6,82 g	8,04 g	0,00 g	6,16 g	12,59 g	5,80 g	5,12 g	2,50 g	0,60 g	7,93 g	10,65 g	4,43 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
		26,60 g	0,00 g	0,91 g	28,50 g	0,00 g	0,55 g	39,02 g	10,86 g	0,66 g	27,41 g	0,00 g	0,62 g	29,40 g	0,00 g	0,46 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezési osztályvezet

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

