



## Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek			
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Kakaó, Sajt, lapka, Margarin, Kígyóuborka, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Kakaó, Margarin, Foszlós kalács	Citromos tea, Padlizsán krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma	Forralt tej, Cukkinis sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek			
		Energia: 365,14 Kcal / 1 526,29 KJ	Energia: 293,46 Kcal / 1 226,66 KJ	Energia: 358,55 Kcal / 1 498,74 KJ	Energia: 237,78 Kcal / 993,92 KJ	Energia: 345,26 Kcal / 1 443,19 KJ			
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv			
		15,60 g    14,44 g    4,17 g	10,62 g    12,32 g    3,14 g	12,75 g    14,59 g    4,17 g	5,91 g    6,38 g    1,80 g	13,76 g    15,11 g    8,50 g			
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só			
43,27 g    5,00 g    1,42 g	34,55 g    7,00 g    0,90 g	44,71 g    5,17 g    0,37 g	38,11 g    8,07 g    0,79 g	38,62 g    0,00 g    2,62 g					
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Reszelt tésztaleves, Csirke pörkölt, Zöldborsófőzelék, Félbarna kenyér	Fokhagymakrém leves, Levesgyöngy, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Hamisgulyás, Carbonare pulykaapró (7dkg), Spagetti, Alma	Daragaluska leves, Sült tarjaszelet 7 dkg, Lencsefőzelék, Félbarna kenyér	Bakonyi betyárleves (5dkg), Tejbedara, Fahéjas szórat, Félbarna kenyér, Körte			
		Energia: 574,37 Kcal / 2 400,87 KJ	Energia: 637,27 Kcal / 2 663,79 KJ	Energia: 514,02 Kcal / 2 148,60 KJ	Energia: 830,66 Kcal / 3 472,16 KJ	Energia: 851,33 Kcal / 3 558,56 KJ			
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv			
		42,47 g    16,05 g    3,21 g	36,26 g    16,74 g    3,33 g	14,30 g    10,93 g    2,50 g	39,02 g    38,21 g    10,67 g	16,97 g    38,20 g    6,65 g			
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só			
65,28 g    0,35 g    2,65 g	83,33 g    0,00 g    1,56 g	90,74 g    0,22 g    3,48 g	75,65 g    2,00 g    0,81 g	109,23 g    30,17 g    2,77 g					





## Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Pulyka felvágott, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagyma			Sonka felvágott, Margarin, Zsemle, Jégcsapretek			Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom			Kockasajt , Zsemle, Paprika			Mogyorókrém, Zsemle		
		Energia: 238,39 Kcal / 996,47 KJ			Energia: 258,10 Kcal / 1 078,86 KJ			Energia: 172,86 Kcal / 722,55 KJ			Energia: 182,94 Kcal / 764,69 KJ			Energia: 258,38 Kcal / 1 080,03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,31 g	13,71 g	3,38 g	11,00 g	10,32 g	1,90 g	4,00 g	7,82 g	0,01 g	6,48 g	3,45 g	1,00 g	5,44 g	0,79 g	0,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21,14 g	0,00 g	1,40 g	32,06 g	0,00 g	1,56 g	22,40 g	0,00 g	0,65 g	32,95 g	0,00 g	1,15 g	31,94 g	0,29 g	0,70 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita  
Élelmezésvezető





## Heti étlap 2021.03.08. - 2021.03.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Citromos tea, Májusi csemege, Margarin, Kukoricás kenyér	Citromos tea, Szárnyashúskrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Citromos tea, Halkrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell , Margarin, kifli, szezámos	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek										
		Energia: 281,83 Kcal / 1 178,05 KJ	Energia: 174,35 Kcal / 728,78 KJ	Energia: 236,24 Kcal / 987,48 KJ	Energia: 332,29 Kcal / 1 388,97 KJ	Energia: 306,51 Kcal / 1 281,21 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,72 g	12,59 g	3,55 g	5,22 g	1,57 g	0,31 g	7,91 g	7,44 g	1,45 g	11,32 g	10,35 g	3,53 g	11,03 g	13,20 g	5,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,66 g	7,00 g	1,21 g	34,49 g	7,00 g	1,88 g	34,02 g	7,00 g	1,32 g	48,53 g	9,99 g	1,04 g	35,49 g	7,00 g	1,34 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Karfiolleves, Serpenyősburg.virslivel (9dkg), Félbarna kenyér, Vegyes vágott savanyúság	Zöldséges lebbencsleves , Székelykáposzta (8dkg), Joghurtos-tejföl, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves, Csirke pörkölt , Burgonya főzelék , Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs	Zellerkrémleves , Levesgyöngy, Bolognai spagetti 8 dkg, Reszelt sajt	Almaleves, Rántott hal 10 dkg, Karottás rizs , Tartármártás										
		Energia: 730,37 Kcal / 3 052,95 KJ	Energia: 382,05 Kcal / 1 596,97 KJ	Energia: 599,47 Kcal / 2 505,78 KJ	Energia: 734,53 Kcal / 3 070,34 KJ	Energia: 900,00 Kcal / 3 762,00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24,27 g	34,28 g	9,07 g	11,71 g	15,18 g	4,25 g	28,69 g	14,80 g	2,59 g	29,73 g	34,07 g	11,02 g	21,96 g	35,77 g	6,51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,65 g	0,35 g	6,90 g	49,95 g	0,44 g	4,73 g	86,34 g	2,35 g	4,94 g	75,32 g	3,00 g	1,84 g	121,72 g	15,76 g	2,64 g		





## Heti étlap 2021.03.08. - 2021.03.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Hideg tej, Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika			Kockasajt , Kifli			Hideg tej, Pecsényezsír , Zsemle, rozsos, Lilahagyma			Sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka			Mogyorókrém, Zsemle		
		Energia: 327,79 Kcal / 1 370,16 Kj			Energia: 171,60 Kcal / 717,29 Kj			Energia: 449,30 Kcal / 1 878,07 Kj			Energia: 212,02 Kcal / 886,24 Kj			Energia: 258,38 Kcal / 1 080,03 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,38 g	15,88 g	4,94 g	5,60 g	3,15 g	1,00 g	12,01 g	24,94 g	10,64 g	5,15 g	11,94 g	6,87 g	5,44 g	0,79 g	0,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33,00 g	0,00 g	1,17 g	29,40 g	0,00 g	0,76 g	42,19 g	0,00 g	1,32 g	21,27 g	0,00 g	0,84 g	31,94 g	0,29 g	0,70 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita  
Élelmezésvezet





## Heti étlap 2021.03.15. - 2021.03.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Gyümölcs tea, Vaj, Méz, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Margarin, Szezámagos croissant	Citromos tea, Baromfi párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Gyümölcs tea, Tojáskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika										
		Energia: 291,06 Kcal / 1 216,63 KJ	Energia: 275,73 Kcal / 1 152,55 KJ	Energia: 192,56 Kcal / 804,90 KJ	Energia: 293,24 Kcal / 1 225,74 KJ	Energia: 213,32 Kcal / 891,68 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,16 g	7,50 g	3,38 g	9,72 g	10,65 g	3,22 g	10,82 g	21,56 g	9,17 g	9,85 g	12,20 g	3,12 g	7,37 g	3,96 g	0,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,24 g	23,20 g	0,66 g	34,80 g	7,00 g	1,39 g	34,74 g	8,99 g	0,72 g	35,53 g	7,00 g	1,10 g	36,67 g	7,00 g	0,82 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Babgulyás (5dkg), Tejberizs , Kakaószórat, Félbarna kenyér, Alma	Tarhonyaleves burgonyás , Aprópecsenye, Zöldbabfőzelék , Félbarna kenyér	Csirkeraguleves , Darásmetélt, Sárgabaracklekvár	Erőleves , Cénametélt , Sertés vagdalt (6 dkg), Sárgaborsó főzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Májgaluska leves 6 dkg, Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya										
		Energia: 665,55 Kcal / 2 782,00 KJ	Energia: 558,91 Kcal / 2 336,24 KJ	Energia: 612,46 Kcal / 2 560,08 KJ	Energia: 763,57 Kcal / 3 191,72 KJ	Energia: 458,11 Kcal / 1 914,90 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,89 g	9,96 g	3,11 g	19,77 g	26,53 g	6,69 g	16,76 g	9,50 g	0,91 g	36,98 g	31,33 g	8,13 g	26,67 g	18,58 g	3,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119,53 g	29,60 g	1,56 g	59,11 g	0,22 g	3,71 g	115,24 g	16,29 g	1,97 g	86,65 g	0,00 g	4,73 g	45,87 g	0,00 g	2,12 g		





## Heti étlap 2021.03.15. - 2021.03.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Teljes kiőrlésű kifli, Paprika, Kockasajt			Majorannás csirkemájkrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagyma			Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma			Gyümölcsjoghurt, Kifli			Szárnyashúskrém, Szezámagos zsemle		
		Energia: 177,48 Kcal / 741,87 KJ			Energia: 246,37 Kcal / 1 029,83 KJ			Energia: 178,16 Kcal / 744,71 KJ			Energia: 219,65 Kcal / 918,14 KJ			Energia: 164,21 Kcal / 686,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		5,96 g	3,24 g	1,00 g	6,88 g	13,97 g	5,42 g	4,06 g	7,79 g	0,00 g	7,50 g	3,25 g	1,56 g	6,22 g	4,31 g	0,44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30,30 g	0,00 g	1,00 g	22,54 g	0,00 g	0,87 g	23,69 g	0,00 g	0,66 g	39,73 g	6,50 g	0,55 g	25,93 g	0,00 g	1,78 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita  
Élelmezésvezető








Heti étlap 2021.03.22. - 2021.03.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Kakaó, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Citromos tea, Zöldfűszeres túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Gyümölcs tea, Zöldhagymás vajkrém, Zsemle	Csokis tejtital, Baromfi párizsi, Margarin, Félbarna kenyér, Kígyóuborka	Epres tea, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 318,21 Kcal / 1 330,12 KJ	Energia: 234,06 Kcal / 978,37 KJ	Energia: 249,81 Kcal / 1 044,21 KJ	Energia: 360,15 Kcal / 1 505,43 KJ	Energia: 252,72 Kcal / 1 056,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9,39 g 10,39 g 5,02 g	8,96 g 5,94 g 2,69 g	5,91 g 8,60 g 3,87 g	15,62 g 15,18 g 4,76 g	3,30 g 7,36 g 1,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47,33 g 17,98 g 0,88 g	35,77 g 7,00 g 1,20 g	39,03 g 7,00 g 0,69 g	40,23 g 4,00 g 1,49 g	43,41 g 23,20 g 0,75 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Zöldborsóleves, Kiskocka tészta, Kapros pulykaragu, Párolt rizs, Alma	Tarhonyáshús 5 dkg, Csemege uborka	Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Cékla	Fodros nagykocka, Tehéntúró, Joghurtos-tejföl	Tojásleves, Sertéssült falatok (7dkg), Burgonya főzelék, Félbarna kenyér, Alma
		Energia: 607,59 Kcal / 2 539,73 KJ	Energia: 431,70 Kcal / 1 804,51 KJ	Energia: 803,01 Kcal / 3 356,58 KJ	Energia: 458,80 Kcal / 1 917,78 KJ	Energia: 589,45 Kcal / 2 463,90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		14,82 g 17,51 g 2,94 g	15,96 g 13,28 g 2,73 g	42,53 g 19,62 g 2,71 g	21,54 g 11,52 g 3,75 g	29,29 g 22,26 g 5,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
96,48 g 2,00 g 3,03 g	61,73 g 1,07 g 3,96 g	112,09 g 0,00 g 2,02 g	66,73 g 0,00 g 3,03 g	66,79 g 0,00 g 4,26 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Pizzasonka, Margarin, kifli, szezám, Paradicsom	Gyümölcsjoghurt, Kifli	Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Alma, Olaszos szardíniakrém 0,02, Teljes kiőrlésű zsemle	Trappista sajt, Margarin, Szezám, Magos zsemle, Paprika
		Energia: 243,03 Kcal / 1 015,87 KJ	Energia: 219,65 Kcal / 918,14 KJ	Energia: 207,22 Kcal / 866,18 KJ	Energia: 212,47 Kcal / 888,12 KJ	Energia: 335,48 Kcal / 1 402,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9,43 g 9,27 g 2,60 g	7,50 g 3,25 g 1,56 g	6,58 g 10,28 g 1,90 g	8,23 g 6,57 g 1,21 g	14,89 g 18,82 g 7,40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,19 g 0,00 g 0,78 g	39,73 g 6,50 g 0,55 g	22,40 g 0,00 g 0,95 g	29,99 g 0,00 g 0,79 g	27,22 g 0,00 g 1,21 g		





### Heti étlap 2021.03.22. - 2021.03.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	(03701) Iskola IV. Menü alsó					 

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita  
Élelmezésvezető







## Heti étlap 2021.03.29. - 2021.04.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Citromos tea, Főtt virsli , Teljes kiőrlésű kenyér, Ketchup	Forralt tej, Csokis gabonagolyó	Citromos tea, Jégcsapretek, Kockasajt , Félbarna kenyér	Tejeskávé, Vaj, Zsemle	Gyümölcs tea, Tojáskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 311,34 Kcal / 1 301,40 KJ	Energia: 210,95 Kcal / 881,77 KJ	Energia: 194,53 Kcal / 813,14 KJ	Energia: 337,56 Kcal / 1 411,00 KJ	Energia: 214,01 Kcal / 894,56 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		12,35 g    11,58 g    4,21 g	8,70 g    4,35 g    1,63 g	5,92 g    3,31 g    1,00 g	12,05 g    10,60 g    5,01 g	7,31 g    3,93 g    0,58 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
38,92 g    9,80 g    1,92 g	35,20 g    0,99 g    0,27 g	34,28 g    7,00 g    1,32 g	50,82 g    8,99 g    0,96 g	36,97 g    7,00 g    0,82 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Babgulyás (5dkg), Piskótakocka , Csokiöntet, Félbarna kenyér	Pírtott tésztaleves, Pulyka pörkölt 9dkg, Tökfőzelék, Alma, Teljes kiőrlésű kenyér	Tojásleves , Zöldborsós sertésragu (7dkg), Párolt rizs	Karalábéleves , Kicsillag tészta, Párolt csirkemell 9 dkg, Paradicsom mártás, Főtt burgonya	Erőleves , Cérnametélt , Vadas csirkemell (7dkg), Spagetti
		Energia: 559,74 Kcal / 2 339,71 KJ	Energia: 428,61 Kcal / 1 791,59 KJ	Energia: 445,10 Kcal / 1 860,52 KJ	Energia: 491,44 Kcal / 2 054,22 KJ	Energia: 530,83 Kcal / 2 218,87 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		17,85 g    14,88 g    1,78 g	10,55 g    15,00 g    2,51 g	12,95 g    14,33 g    2,10 g	32,17 g    8,83 g    1,05 g	37,43 g    12,14 g    2,66 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
86,18 g    8,62 g    0,82 g	62,17 g    2,35 g    3,40 g	65,61 g    0,00 g    2,68 g	70,66 g    14,99 g    2,98 g	71,47 g    5,00 g    4,22 g		





## Heti étlap 2021.03.29. - 2021.04.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Kefir, Teljes kiőrlésű kifli			Magyaros vajkrém , Teljes kiőrlésű kifli, Jégcsapretek			Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle			Csicseriborsókrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle			Túrós táska		
		Energia: 233,06 Kcal / 974,19 KJ			Energia: 213,74 Kcal / 893,43 KJ			Energia: 197,55 Kcal / 825,76 KJ			Energia: 195,93 Kcal / 818,99 KJ			Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,65 g	3,85 g	0,11 g	5,34 g	8,18 g	3,66 g	9,88 g	7,78 g	2,06 g	5,74 g	7,82 g	2,06 g	8,60 g	4,80 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36,00 g	0,00 g	1,14 g	29,42 g	0,00 g	1,57 g	22,30 g	0,00 g	1,08 g	25,96 g	0,00 g	0,88 g	41,30 g	5,00 g	0,30 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita  
Élelmezésvezet

