



### Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Kakaó, Margarin, Sajtos croissant, Paprika	Epres tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Tejeskávé, Sült húskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Csokis gabonagyógyó
		Energia: 369,63 Kcal / 1 545,05 KJ	Energia: 341,56 Kcal / 1 427,72 KJ	Energia: 362,08 Kcal / 1 513,49 KJ	Energia: 207,44 Kcal / 867,10 KJ	Energia: 210,95 Kcal / 881,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,35 g 23,85 g 9,01 g	13,74 g 15,96 g 7,26 g	15,48 g 12,06 g 3,93 g	7,01 g 3,87 g 0,57 g	8,70 g 4,35 g 1,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
25,45 g 5,00 g 1,03 g	35,19 g 7,00 g 1,16 g	47,94 g 8,99 g 1,51 g	35,77 g 7,00 g 0,82 g	35,20 g 0,99 g 0,27 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Karalábéleves, Pusztapörkölt, Félbarna kenyér, Cékla, Túrórudi	Árpagyöngy leves, Szárnyas vagdalt 4dkg, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Piskótarolád	Palócgulyás (5dkg), Spagetti, Joghurtos-tejföl, Reszelt sajt, Félbarna kenyér, Alma	Pirított tésztaleves, Pulyka pörkölt 9dkg, Zöldborsófőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Banán	Gyümölcskrémleves, Rántott hal 10 dkg, Vajas petrezselymes burgonya, Tartármártás
		Energia: 819,36 Kcal / 3 424,92 KJ	Energia: 813,17 Kcal / 3 399,05 KJ	Energia: 739,04 Kcal / 3 089,19 KJ	Energia: 535,59 Kcal / 2 238,77 KJ	Energia: 752,21 Kcal / 3 144,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,89 g 35,73 g 12,12 g	15,56 g 37,89 g 4,69 g	29,72 g 29,14 g 12,26 g	17,43 g 13,71 g 1,81 g	20,66 g 33,90 g 6,86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
86,15 g 9,16 g 3,05 g	101,65 g 2,00 g 4,75 g	87,52 g 0,00 g 3,69 g	84,60 g 5,35 g 1,90 g	88,17 g 11,56 g 2,16 g		





### Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Baromfi párizsi, Margarin, Szezámagos zsemle , Kígyóuborka	Natúr joghurt, Kifli	Ivólé, Mákkal szórt kis kifli, Vaj, Kígyóuborka	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Ivólé 50%, Kockasajt , Teljes kiőrlésű kifli, Paprika										
		Energia: 283,04 Kcal / 1 183,11 KJ	Energia: 201,19 Kcal / 840,97 KJ	Energia: 290,70 Kcal / 1 215,13 KJ	Energia: 236,41 Kcal / 988,19 KJ	Energia: 319,20 Kcal / 1 334,26 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,79 g	14,99 g	3,26 g	8,10 g	3,95 g	3,91 g	4,09 g	7,31 g	3,38 g	7,12 g	12,91 g	3,55 g	5,96 g	3,24 g	1,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,92 g	0,00 g	1,15 g	33,10 g	0,00 g	0,90 g	51,34 g	0,00 g	0,01 g	23,23 g	0,00 g	1,28 g	64,70 g	0,00 g	1,00 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>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Forralt tej, Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Citromos tea, Májusi csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Csokis tejtital, Vaj, Croissant	Vadmálna tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Citromos tea, Snidlinges szendvicskrém, Burgonyás kenyér	
		Energia: 350,29 Kcal / 1 464,21 KJ	Energia: 284,20 Kcal / 1 187,96 KJ	Energia: 374,11 Kcal / 1 563,78 KJ	Energia: 277,34 Kcal / 1 159,28 KJ	Energia: 229,91 Kcal / 961,02 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	
		11,60 g    10,50 g    3,53 g	8,47 g    11,92 g    3,55 g	10,21 g    19,48 g    5,02 g	6,85 g    12,07 g    6,87 g	4,48 g    8,53 g    3,87 g	
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
52,39 g    16,20 g    1,22 g	35,27 g    7,00 g    1,33 g	37,94 g    5,50 g    0,43 g	34,87 g    7,00 g    0,84 g	32,74 g    7,00 g    0,80 g			

  

<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Tarhonyaleves burgonyás , Sertés pörkölt (7dkg), Sárgaborsó főzelék , Félbarna kenyér	Sertés gulyásleves , Metélt tészta, Dejszórat, Félbarna kenyér, Alma	Tojásleves , Rizseshús , Vegyes vágott savanyúság	Paradicsom leves betűtészta-val, Sült csirkecomb 10dkg, Petrezselymes burgonya, Cékla	Csontleves, Cérnametélt , Főtt tojás, Lencsefőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Pite, almás	
		Energia: 644,02 Kcal / 2 692,00 KJ	Energia: 911,78 Kcal / 3 811,24 KJ	Energia: 500,89 Kcal / 2 093,72 KJ	Energia: 837,03 Kcal / 3 498,79 KJ	Energia: 660,04 Kcal / 2 758,97 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	
		34,18 g    21,73 g    5,13 g	33,08 g    29,08 g    6,21 g	16,92 g    19,59 g    4,43 g	46,85 g    42,29 g    9,87 g	28,26 g    18,11 g    3,04 g	
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
77,02 g    0,57 g    1,55 g	128,30 g    21,42 g    2,78 g	63,69 g    0,44 g    3,66 g	64,83 g    5,00 g    1,31 g	89,29 g    7,00 g    2,47 g			





### Heti étlap 2021.03.08. - 2021.03.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Paprika			Pritaminos túrókrém , Zsemle, rozsos, Müzli szelet-piros gyümölcsös			Ivólé 50%, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom			Hideg tej, Csirkemell sonka, Vaj, Zsemle, Paprika			Kockasajt, sonkás, Zsemle, korpás, Póréhagyma		
		Energia: 256,12 Kcal / 1 070,58 Kj			Energia: 286,33 Kcal / 1 196,86 Kj			Energia: 360,85 Kcal / 1 508,35 Kj			Energia: 371,06 Kcal / 1 551,03 Kj			Energia: 208,31 Kcal / 870,74 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,73 g	10,59 g	3,22 g	12,80 g	6,10 g	2,59 g	5,50 g	8,41 g	3,88 g	19,07 g	13,67 g	6,58 g	9,20 g	5,79 g	3,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,19 g	0,00 g	1,27 g	44,37 g	4,00 g	1,79 g	64,50 g	0,00 g	0,54 g	44,78 g	0,00 g	1,24 g	31,49 g	0,00 g	1,19 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita  
Élelmezésvezető





## Heti étlap 2021.03.15. - 2021.03.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Vadmálna tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Tojáskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Epres tea, Vaj, Sajtós stangli, Paprika										
		Energia: 264,64 Kcal / 1 106,20 KJ	Energia: 238,05 Kcal / 995,05 KJ	Energia: 302,14 Kcal / 1 262,95 KJ	Energia: 312,08 Kcal / 1 304,49 KJ	Energia: 197,88 Kcal / 827,14 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,73 g	7,92 g	2,06 g	5,55 g	8,50 g	3,87 g	10,67 g	13,17 g	5,48 g	13,99 g	6,90 g	2,20 g	5,23 g	8,49 g	5,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,15 g	7,00 g	1,09 g	34,41 g	7,00 g	0,66 g	34,83 g	7,00 g	1,30 g	48,61 g	8,99 g	1,13 g	24,94 g	7,00 g	1,02 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Sertés gulyásleves , Káposztás kocka, Félbarna kenyér, Narancs	Paradicsom leves betűtésztaival, Rántott hal 10 dkg, Párolt rizsköret , Tartármártás	Zöldséges tarhonyaleves, Szárnyas vagdalt (6dkg), Zöldbabfőzelék , Félbarna kenyér, Pite, almás	Korpagaluska leves, Budapest pulykaragu 9 dkg, Főtt burgonya	Gombaleves , Tejfölös sertésragu 8 dkg, Párolt bulgur										
		Energia: 767,88 Kcal / 3 209,74 KJ	Energia: 1 018,93 Kcal / 4 259,13 KJ	Energia: 569,15 Kcal / 2 379,05 KJ	Energia: 436,75 Kcal / 1 825,62 KJ	Energia: 361,03 Kcal / 1 509,11 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,48 g	27,14 g	6,63 g	21,94 g	59,07 g	11,99 g	17,56 g	19,54 g	3,41 g	18,50 g	11,51 g	2,15 g	12,70 g	11,84 g	1,96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98,94 g	3,44 g	2,01 g	97,02 g	8,27 g	2,10 g	79,31 g	3,22 g	2,78 g	64,16 g	1,32 g	2,08 g	53,30 g	0,22 g	1,40 g		





### Heti étlap 2021.03.15. - 2021.03.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Trappista reszelt sajt, Margarin, Szezámagos zsemle , Kígyóuborka			Körözött , Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle			Baromfi párizsi, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom			Pogácsa, sajtos			Gyümölcsjoghurt, Kifli		
		Energia: 333,13 Kcal / 1 392,48 Kj			Energia: 152,80 Kcal / 638,70 Kj			Energia: 228,35 Kcal / 954,50 Kj			Energia: 228,15 Kcal / 953,67 Kj			Energia: 219,65 Kcal / 918,14 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,83 g	18,76 g	7,40 g	7,83 g	3,63 g	1,50 g	7,95 g	12,09 g	4,61 g	3,08 g	16,37 g	4,47 g	7,50 g	3,25 g	1,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,83 g	0,00 g	1,22 g	22,52 g	0,00 g	1,09 g	22,21 g	0,00 g	0,95 g	16,86 g	0,00 g	0,99 g	39,73 g	6,50 g	0,55 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>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Forralt tej, Mézes mackó pehely	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Csokis tejtital, Baromfi párizsi, Margarin, Félbarna kenyér, Kígyóborka	Epres tea, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle										
		Energia: 202,99 Kcal / 848,50 KJ	Energia: 233,38 Kcal / 975,53 KJ	Energia: 268,43 Kcal / 1 122,04 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
		8,91 g	3,18 g	1,66 g	5,55 g	7,90 g	0,00 g	8,07 g	10,33 g	1,90 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
34,90 g	0,00 g	0,95 g	35,05 g	7,00 g	0,66 g	35,35 g	7,00 g	0,96 g	40,23 g	4,00 g	1,49 g	43,41 g	23,20 g	0,75 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Daragaluska leves, Sült virsli 6dkg, Szárazbabfőzelék, Félbarna kenyér, Citromos rolád	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csikós tokány, Tarhonya köret	Meggye leves, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Cékla	Csirkebecsináltleves (6 dkg), Piskótakocka, Csokiöntet	Tojásleves, Sertéssült falatok (7dkg), Burgonya főzelék, Félbarna kenyér, Körte										
		Energia: 725,05 Kcal / 3 030,71 KJ	Energia: 603,60 Kcal / 2 523,05 KJ	Energia: 661,72 Kcal / 2 765,99 KJ	Energia: 451,79 Kcal / 1 888,48 KJ	Energia: 605,99 Kcal / 2 533,04 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,76 g	32,71 g	9,92 g	19,35 g	29,02 g	6,91 g	35,93 g	15,10 g	2,94 g	19,48 g	16,20 g	3,04 g	29,25 g	22,11 g	5,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,63 g	5,29 g	2,78 g	65,29 g	0,44 g	2,55 g	93,50 g	9,99 g	1,47 g	61,15 g	8,49 g	1,17 g	71,59 g	0,00 g	4,26 g		





### Heti étlap 2021.03.22. - 2021.03.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom			Hideg tej, Házi csirkemájaskrém, kifli, szezámos , Jégcsapretek			Zsemle, korpás, Zöldhagymás vajkrém, Paradicsom			Olaszos szardíniakrém 0,02, Teljes kiőrlésű zsemle, Alma			Trappista sajt, Margarin, Szezámagos zsemle , Paprika		
		Energia: 215,21 Kcal / 899,58 Kj			Energia: 427,29 Kcal / 1 786,07 Kj			Energia: 219,63 Kcal / 918,05 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
		8,17 g	10,57 g	3,23 g	20,00 g	19,44 g	8,42 g	6,01 g	8,76 g	3,95 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
		22,15 g	0,00 g	1,38 g	41,66 g	0,00 g	1,49 g	30,82 g	0,00 g	0,63 g	29,99 g	0,00 g	0,79 g	27,22 g	0,00 g	1,21 g

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>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Forralt tej, Trappista reszelt sajt, Margarin, Kígyóuborka, Félbarna kenyér	Citromos tea, Baromfi párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma	Kakaó, Margarin, Croissant magos	Tejeskávét, Vaj, Zsemle	Citromos tea, Padlizsán krém, Paradicsom, Félbarna kenyér										
		Energia: 399,95 Kcal / 1 671,79 KJ	Energia: 299,93 Kcal / 1 253,71 KJ	Energia: 382,26 Kcal / 1 597,85 KJ	Energia: 337,56 Kcal / 1 411,00 KJ	Energia: 192,68 Kcal / 805,40 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,13 g	18,96 g	8,89 g	10,15 g	12,26 g	3,12 g	11,65 g	20,34 g	4,17 g	12,05 g	10,60 g	5,01 g	5,65 g	2,41 g	0,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,18 g	0,00 g	1,59 g	36,76 g	7,00 g	1,06 g	37,86 g	5,00 g	0,77 g	50,82 g	8,99 g	0,96 g	36,57 g	7,21 g	1,10 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Sütőtökrém leves, Kölesgolyó, Temesvári csirkeragu, Párolt rizs	Tavaszi zöldségleves, Kiskocka tészta, Stefánia vagdalt (6dkg), Zöldborsófőzelék, Alma, Félbarna kenyér	Gombaleves, Kiscsillag tészta, Olaszos halas penne 6 dkg, Reszelt sajt	Burgonyaleves magyaros, Csemege sertéskaraj 6 dkg, Paradicsomos káposzta, Pogácsa, sajtos	Palócgulyás, Tejberizs, Kakaószórat, Félbarna kenyér										
		Energia: 682,80 Kcal / 2 854,10 KJ	Energia: 530,01 Kcal / 2 215,44 KJ	Energia: 493,36 Kcal / 2 062,24 KJ	Energia: 684,52 Kcal / 2 861,29 KJ	Energia: 726,76 Kcal / 3 037,86 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,70 g	19,87 g	5,00 g	23,40 g	16,27 g	2,44 g	29,32 g	14,59 g	4,30 g	26,54 g	33,04 g	7,72 g	25,43 g	22,66 g	8,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94,92 g	3,35 g	1,49 g	71,61 g	5,00 g	4,45 g	60,50 g	0,22 g	2,72 g	68,35 g	10,21 g	4,16 g	103,85 g	29,47 g	2,48 g		





### Heti étlap 2021.03.29. - 2021.04.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Gyümölcsjoghurt, Teljes kiőrlésű zsemle			Szezámagos túrókrém, Teljes kiőrlésű kifli			Tojáskrém , Zsemle, Paprika			Póréhagyma, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle			Hideg tej, Kakaós csiga		
		Energia: 178,05 Kcal / 744,25 KJ			Energia: 224,16 Kcal / 936,99 KJ			Energia: 196,23 Kcal / 820,24 KJ			Energia: 219,70 Kcal / 918,35 KJ			Energia: 333,07 Kcal / 1 392,23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,00 g	3,26 g	1,56 g	10,76 g	6,36 g	2,38 g	7,72 g	4,06 g	0,57 g	8,53 g	10,60 g	3,22 g	10,35 g	14,35 g	3,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,39 g	6,50 g	0,90 g	30,50 g	0,00 g	0,56 g	34,26 g	0,00 g	0,85 g	22,84 g	0,00 g	1,38 g	39,80 g	0,00 g	0,52 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita  
Élelmezésvezető

