



Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>Tízórai</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Vadmálna tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Tejeskávé, Vaj, Croissant magos	Forralt tej, Zala felvágott, Margarin, Kifli, Jégcsapretek	Forralt tej, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom								
		Energia: 199,34 Kcal / 833,24 KJ	Energia: 371,04 Kcal / 1 550,95 KJ	Energia: 303,30 Kcal / 1 267,79 KJ	Energia: 320,49 Kcal / 1 339,65 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,98 g	10,62 g	5,96 g	9,76 g	18,80 g	4,77 g	16,43 g	8,54 g	3,55 g	19,82 g	6,12 g	2,41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15,58 g	9,00 g	0,64 g	40,02 g	8,99 g	0,23 g	40,13 g	0,00 g	1,18 g	46,50 g	0,00 g	1,74 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Fahéjas szilvaleves, Rántott sertésszelet (9dkg), Zöldséges rizs, Csíki mártás	Bakonyi betyárleves (5dkg), Mákszórás, Metélt tészta	Sárgaborsó leves, Sült csirkecomb, Tört burgonya, Párolt lilakáposzta	Korpagaluska leves, Pulyka pörkölt 9dkg, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Pite								
		Energia: 733,71 Kcal / 3 066,91 KJ	Energia: 729,39 Kcal / 3 048,85 KJ	Energia: 812,98 Kcal / 3 398,26 KJ	Energia: 777,63 Kcal / 3 250,49 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,34 g	32,04 g	7,43 g	30,88 g	26,96 g	5,76 g	57,89 g	30,68 g	7,60 g	29,43 g	27,43 g	4,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83,89 g	10,13 g	3,93 g	89,27 g	19,98 g	4,18 g	74,65 g	4,00 g	5,15 g	101,64 g	2,35 g	5,77 g		





### Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>Uzsonna</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Hideg tej, Méz, Vaj, Kifli	Sajtkrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle	Kefir, Teljes kiőrlésű kifli	Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli								
		Energia: 386,14 Kcal / 1 614,07 KJ		Energia: 219,89 Kcal / 919,14 KJ		Energia: 200,91 Kcal / 839,80 KJ		Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,61 g	12,95 g	6,42 g	5,35 g	12,01 g	6,89 g	8,00 g	3,85 g	0,05 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		55,33 g	16,20 g	0,23 g	22,76 g	0,00 g	1,04 g	33,50 g	0,00 g	0,00 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
 Élelmezési osztályvezet                      Vezet                      Gazdaságvezet  
 dietetikus










## Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Citromos tea, Óvári sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Forralt tej, Túrós táska	Epres tea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kakaó, Kockasajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Forralt tej, Túrókrém, vanília, Korpás kenyér
		Energia: 279,51 Kcal / 1 168,35 KJ	Energia: 343,64 Kcal / 1 436,42 KJ	Energia: 184,82 Kcal / 772,55 KJ	Energia: 238,50 Kcal / 996,93 KJ	Energia: 200,49 Kcal / 838,05 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
		14,25 g    8,09 g    4,07 g	15,20 g    7,80 g    1,63 g	6,22 g    7,85 g    2,27 g	10,69 g    9,15 g    3,87 g	12,41 g    7,07 g    3,37 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
36,96 g    9,00 g    1,97 g	51,30 g    0,00 g    0,27 g	21,96 g    9,00 g    1,03 g	27,82 g    5,00 g    1,27 g	21,92 g    0,00 g    1,52 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Gulyásleves (5dkg), Tejbedara, Kakaószórat	Daragaluska leves, Temesvári sertésragu (7dkg), Tészta köret szarvacska	Sajtkrémleves, Kenyérkocka, Sült csirkecomb, Kelkáposzta főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos almaleves, Rántott hal, Petrezselymes rizs, Joghurtos öntet	Lebbencses burgonyaleves, Tojás ropogós, Zöldborsófőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Túró rudi
		Energia: 634,17 Kcal / 2 650,83 KJ	Energia: 681,12 Kcal / 2 847,08 KJ	Energia: 752,40 Kcal / 3 145,03 KJ	Energia: 724,91 Kcal / 3 030,12 KJ	Energia: 808,90 Kcal / 3 381,20 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
		22,05 g    20,32 g    6,28 g	31,05 g    29,90 g    6,03 g	57,73 g    32,54 g    11,09 g	15,22 g    26,89 g    5,75 g	30,32 g    36,96 g    5,10 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
89,88 g    29,11 g    1,81 g	71,60 g    0,44 g    3,83 g	56,11 g    0,00 g    2,38 g	104,51 g    11,41 g    3,25 g	80,54 g    8,94 g    4,18 g		

Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Hideg tej, Pulyka felvágott, Vaj, Kígyóborka, Zsemle			Ivólé 50%, Karfiolkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika			Hideg tej, Szendvicsskrém, Lilahagyma, Zsemle			Ivólé 50%, Házi csirkemájaskrém, Zsemle, Kígyóborka			Sajt, lapka, Vaj, Paprika, Mandarin, Teljes kiőrlésű kifli		
		Energia: 406,47 Kcal / 1 699,04 KJ			Energia: 265,27 Kcal / 1 108,83 KJ			Energia: 388,12 Kcal / 1 622,34 KJ			Energia: 350,48 Kcal / 1 465,01 KJ			Energia: 311,93 Kcal / 1 303,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16,18 g	19,52 g	6,42 g	4,35 g	1,79 g	0,37 g	13,19 g	18,22 g	8,84 g	11,08 g	3,43 g	0,56 g	9,12 g	10,69 g	3,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,57 g	0,00 g	1,78 g	57,19 g	0,00 g	1,02 g	44,46 g	0,00 g	1,02 g	69,65 g	0,00 g	1,14 g	43,77 g	0,00 g	0,00 g		
																

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezési

osztályvezet

.....  
Vezet

dietetikus

.....  
Gazdaságvezet



## Heti étlap 2018.01.15. - 2018.01.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Vadmálna tea, Főtt tojás, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika	Forralt tej, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Citromos tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Karamell, Kukoricapehely (corn flakes)	Barackos tea, Edami sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka										
		Energia: 285,50 Kcal / 1 193,39 KJ	Energia: 185,47 Kcal / 775,26 KJ	Energia: 254,66 Kcal / 1 064,48 KJ	Energia: 244,12 Kcal / 1 020,42 KJ	Energia: 333,85 Kcal / 1 395,49 KJ										
		Fehérje 12,02 g	Zsír 7,57 g	T.Zsír 1,84 g	Fehérje 9,92 g	Zsír 6,04 g	T.Zsír 2,63 g	Fehérje 8,73 g	Zsír 7,01 g	T.Zsír 2,27 g	Fehérje 8,67 g	Zsír 3,45 g	T.Zsír 2,95 g	Fehérje 14,86 g	Zsír 11,49 g	T.Zsír 6,04 g
		Szénhidrát 41,84 g	Cukor 9,00 g	Só 1,44 g	Szénhidrát 22,38 g	Cukor 0,00 g	Só 1,18 g	Szénhidrát 38,72 g	Cukor 9,00 g	Só 1,53 g	Szénhidrát 44,71 g	Cukor 9,99 g	Só 0,27 g	Szénhidrát 42,21 g	Cukor 9,00 g	Só 1,74 g
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Csontleves, Cérametélt, Sült virsli 6dkg, Burgonya főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Körte	Sárgaborsógulyás (5dkg), Dejószórat, Metélt tészta, Narancs	Meggyleves, Fokhagymás apró csirke (7dkg), Kukoricás rizs, Csemege uborka, Piskótarolád	Korpagaluska leves, Csemege sertésszelet (9dkg), Paradicsomos káposzta, Rozskenyér, Müzliszelet, gyümölcsös	BrokkolikréMLEves, Kenyérkocka, Vasi pecsenye (9dkg), Vegyes vágott savanyúság, Vajas petrezselymes burgonya										
		Energia: 660,49 Kcal / 2 760,85 KJ	Energia: 736,76 Kcal / 3 079,66 KJ	Energia: 860,65 Kcal / 3 597,52 KJ	Energia: 746,53 Kcal / 3 120,50 KJ	Energia: 653,33 Kcal / 2 730,92 KJ										
		Fehérje 22,32 g	Zsír 24,25 g	T.Zsír 6,64 g	Fehérje 33,28 g	Zsír 21,33 g	T.Zsír 2,80 g	Fehérje 33,01 g	Zsír 18,52 g	T.Zsír 2,72 g	Fehérje 36,72 g	Zsír 24,19 g	T.Zsír 4,24 g	Fehérje 29,26 g	Zsír 25,92 g	T.Zsír 6,22 g
		Szénhidrát 87,83 g	Cukor 0,00 g	Só 4,28 g	Szénhidrát 101,20 g	Cukor 10,99 g	Só 2,08 g	Szénhidrát 139,14 g	Cukor 9,99 g	Só 4,55 g	Szénhidrát 94,52 g	Cukor 13,99 g	Só 3,37 g	Szénhidrát 74,06 g	Cukor 0,00 g	Só 6,63 g





Heti étlap 2018.01.15. - 2018.01.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Hideg tej, Joghurt poharas gyümölcsös, Rozsos kifli	Ivólé 50%, Pritaminos szendvicsskrém , Zsemle	Körözött , Zsemle, korpás, Paprika	Kefir, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Hideg tej, Gépsonka, Margarin, Kifli, Jégcsapretek										
		Energia: 355,30 Kcal / 1 485,15 KJ	Energia: 383,34 Kcal / 1 602,36 KJ	Energia: 193,50 Kcal / 808,83 KJ	Energia: 231,14 Kcal / 966,17 KJ	Energia: 325,16 Kcal / 1 359,17 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,22 g	10,70 g	6,17 g	6,09 g	10,62 g	4,83 g	9,71 g	3,94 g	1,57 g	7,01 g	10,98 g	3,43 g	18,52 g	10,10 g	4,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,90 g	12,99 g	0,72 g	66,65 g	0,00 g	1,78 g	31,26 g	0,00 g	1,07 g	26,39 g	0,00 g	0,85 g	39,66 g	0,00 g	0,69 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezési

osztályvezet

.....  
Vezet

.....  
Gazdaságvezet

dietetikus





Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Citromos tea, Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tejeskávé, Méz, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle	Epres tea, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Kakaó, Kockasajt , Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Citromos tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 209,52 Kcal / 875,79 KJ	Energia: 340,01 Kcal / 1 421,24 KJ	Energia: 258,33 Kcal / 1 079,82 KJ	Energia: 218,84 Kcal / 914,75 KJ	Energia: 237,34 Kcal / 992,08 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
		8,03 g 7,09 g 1,84 g	8,94 g 9,91 g 4,77 g	13,22 g 3,09 g 0,76 g	10,65 g 7,11 g 3,27 g	10,97 g 11,30 g 5,39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28,03 g 9,00 g 0,92 g	54,08 g 25,19 g 1,08 g	43,96 g 9,00 g 1,49 g	27,56 g 5,00 g 1,18 g	22,75 g 9,00 g 1,11 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Erőleves , Cérnabetélt , Budapest csirkeragú (7dkg), Magyaros tört burgonya, Cékla, Tejszelet	Pirított tésztalesves, Csemege sertésszelet (9dkg), Zöldbabfőzelék , Félbarna kenyér , Alma	Pandúrleves , Kakaószórat, Tejberizs	Árpagyöngy leves , Füstölt főtt tarja, Lencsefőzelék, Narancs	Vegyes gyümölcsleves, Rántott hal , Petrezselymes burgonya , Tartármártás
		Energia: 670,05 Kcal / 2 800,81 KJ	Energia: 503,59 Kcal / 2 105,01 KJ	Energia: 657,98 Kcal / 2 750,36 KJ	Energia: 680,23 Kcal / 2 843,36 KJ	Energia: 711,71 Kcal / 2 974,95 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
		41,40 g 20,67 g 4,70 g	30,64 g 19,81 g 4,72 g	30,28 g 13,09 g 4,78 g	29,96 g 26,00 g 7,18 g	15,17 g 28,20 g 6,69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80,53 g 9,78 g 5,60 g	49,83 g 0,00 g 4,82 g	105,46 g 31,47 g 2,13 g	73,08 g 2,00 g 1,16 g	96,66 g 13,26 g 3,96 g		





### Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Hideg tej, Zsemle, Jégcsapretek, Trappista sajt, Vaj	Szardíniakrém , Kifli, korpás, Lilahagyma, Ivólé 50%	Hideg tej, Szárnyashúskrém, Paprika, Zsemle	Ivólé 50%, Petrezselymes szendvicsskrém, Zsemle, Paprika	Hideg tej, Túrós táska										
		Energia: 444,27 Kcal / 1 857,05 Kj	Energia: 455,39 Kcal / 1 903,53 Kj	Energia: 376,87 Kcal / 1 575,32 Kj	Energia: 408,14 Kcal / 1 706,03 Kj	Energia: 371,77 Kcal / 1 554,00 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20,78 g	21,65 g	11,78 g	12,75 g	11,63 g	2,30 g	17,61 g	15,64 g	5,72 g	6,49 g	12,72 g	5,80 g	15,40 g	10,40 g	3,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		43,15 g	0,00 g	1,41 g	73,29 g	0,36 g	1,65 g	43,07 g	0,00 g	2,14 g	67,68 g	0,00 g	1,29 g	51,90 g	0,00 g	0,23 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezési

osztályvezet

.....  
Vezet

dietetikus

.....  
Gazdaságvezet





Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Kakaó, Pulyka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Forralt tej, Padlizsán krém, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér	Mézes tea, Csicseriborsókrém, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Szardíniakrém, Paradicsom, Félbarna kenyér										
		Energia: 318,37 Kcal / 1 330,79 KJ	Energia: 260,86 Kcal / 1 090,39 KJ	Energia: 198,24 Kcal / 828,64 KJ	Energia: 319,98 Kcal / 1 337,52 KJ	Energia: 218,27 Kcal / 912,37 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,68 g	12,77 g	2,87 g	5,93 g	12,01 g	6,87 g	9,34 g	7,12 g	2,83 g	8,34 g	8,05 g	2,06 g	8,55 g	10,38 g	2,32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,02 g	5,00 g	1,98 g	31,81 g	9,00 g	0,87 g	23,86 g	0,71 g	0,86 g	53,14 g	16,20 g	1,26 g	22,09 g	9,36 g	1,09 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Alföldi burgonyaleves, Sertéssült falatok (7dkg), Zöldborsófőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Legényfogó leves (5dkg), Sárgabaracklekvár, Darásmetélt, Narancs	Sütőtökrém leves, Levesgyöngy, Rántott hal, Petrezselymes burgonya, Csiki mártás	Zöldbableves, Stroganof pulykatok (7dkg), Párolt rizsköret, Túró rudi	Korpagaluska leves, Tökfőzelék, Szárnyas vagdalt (6dkg), Teljes kiőrlésű kenyér, Túrós pite										
		Energia: 722,93 Kcal / 3 021,85 KJ	Energia: 815,15 Kcal / 3 407,33 KJ	Energia: 796,28 Kcal / 3 328,45 KJ	Energia: 731,18 Kcal / 3 056,33 KJ	Energia: 811,38 Kcal / 3 391,57 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42,17 g	19,31 g	4,57 g	33,66 g	21,52 g	4,72 g	18,21 g	30,48 g	6,85 g	30,43 g	27,96 g	4,94 g	32,82 g	30,90 g	4,83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94,41 g	0,22 g	4,50 g	119,68 g	16,29 g	4,36 g	109,31 g	4,64 g	3,92 g	82,74 g	8,50 g	1,89 g	98,46 g	2,00 g	4,98 g		



### Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Edami sajt, Margarin, Kifli, Újhagyma	Főtt tojás, Margarin, Zsemle, Paradicsom	Trappista sajt, Vaj, Paradicsom, kifli, szezámos	Sajos párizsi, Margarin, Jégcsapretek, Zsemle	Kockasajt , Hideg tej, kifli, szezámos
		Energia: 279,43 Kcal / 1 168,02 Kj	Energia: 240,80 Kcal / 1 006,54 Kj	Energia: 322,65 Kcal / 1 348,68 Kj	Energia: 233,01 Kcal / 973,98 Kj	Energia: 292,17 Kcal / 1 221,27 Kj
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv
		13,58 g      11,20 g      6,04 g	11,30 g      7,50 g      1,86 g	13,54 g      15,88 g      8,76 g	9,18 g      8,14 g      2,25 g	12,40 g      8,75 g      4,04 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
31,14 g      0,00 g      0,72 g	33,84 g      0,00 g      1,04 g	31,01 g      0,00 g      0,37 g	32,58 g      0,00 g      1,50 g	40,00 g      0,00 g      0,79 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezési                                  Vezet                                  Gazdaságvezet  
osztályvezet                                  dietetikus

