



### Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Gyümölcs tea, Magyaros túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Forralt tej, Margarin, Kalács	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Szezámagos zsemle, Paradicsom	Kakaó, Házi csirkemájaskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Barackos tea, Méz, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 242,07 Kcal / 1 011,85 KJ	Energia: 357,11 Kcal / 1 492,72 KJ	Energia: 274,25 Kcal / 1 146,37 KJ	Energia: 426,81 Kcal / 1 784,07 KJ	Energia: 266,38 Kcal / 1 113,47 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,03 g	2,63 g	1,08 g	12,52 g	15,26 g	5,69 g	7,60 g	11,06 g	4,59 g	20,72 g	18,05 g	7,65 g	5,12 g	7,50 g	3,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,15 g	9,00 g	0,92 g	42,47 g	3,50 g	0,63 g	36,41 g	9,00 g	0,97 g	44,42 g	5,00 g	1,49 g	44,14 g	17,10 g	0,66 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Sült csirkecomb 10dkg, Rizibizi	Húsgaluska leves (5dkg), Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya, Túrórudi	Csontleves, Cérnabetélt, Húsgombóc (6dkg), Paradicsom mártás, Főtt burgonya	Burgonyaleves magyaros, Székelykáposzta (8dkg), Félbarna kenyér	Húsos zöldbableves, Kakaószórat, Tejberizs										
		Energia: 699,83 Kcal / 2 925,29 KJ	Energia: 482,03 Kcal / 2 014,89 KJ	Energia: 399,42 Kcal / 1 669,58 KJ	Energia: 452,12 Kcal / 1 889,86 KJ	Energia: 667,94 Kcal / 2 791,99 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		48,77 g	23,57 g	4,83 g	19,12 g	17,72 g	5,43 g	8,84 g	9,71 g	1,02 g	15,49 g	12,17 g	2,05 g	23,47 g	20,39 g	6,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71,42 g	0,00 g	1,54 g	54,47 g	8,50 g	2,41 g	68,57 g	14,99 g	2,59 g	69,21 g	0,44 g	5,35 g	97,26 g	30,77 g	1,84 g		





### Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Hideg tej, Sonka felvágott, Margarin, Zsemle			Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Újhagyma			Diákcsemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Vaníliás túrókrém, Zsemle, rozsos			Kockasajt, Kifli, Paprika		
		Energia: 376,48 Kcal / 1 573,69 KJ			Energia: 249,33 Kcal / 1 042,20 KJ			Energia: 285,34 Kcal / 1 192,72 KJ			Energia: 173,06 Kcal / 723,39 KJ			Energia: 177,48 Kcal / 741,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,62 g	15,90 g	4,94 g	8,61 g	10,36 g	3,69 g	8,57 g	15,70 g	5,05 g	7,19 g	1,46 g	0,60 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
42,33 g	0,00 g	1,76 g	30,53 g	0,00 g	0,98 g	27,10 g	0,00 g	0,76 g	32,57 g	3,50 g	0,81 g	30,30 g	0,00 g	0,46 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
 Élelmezési osztályvezet                      Vezet                      Gazdaságvezet  
 .....  
 .....  
 dietetikus

