



## Heti étlap 2019.04.01. - 2019.04.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Kakaó, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Zöldhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Sajtos Croissant, Gyümölcs tea	Forralt tej, Mézes mackó pehely	Meggyes tea, Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 351,26 Kcal / 1 468,27 KJ	Energia: 272,74 Kcal / 1 140,05 KJ	Energia: 273,78 Kcal / 1 144,40 KJ	Energia: 202,99 Kcal / 848,50 KJ	Energia: 303,12 Kcal / 1 267,04 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		13,61 g    11,69 g    4,17 g	6,56 g    8,60 g    3,87 g	9,40 g    14,45 g    0,00 g	8,91 g    3,18 g    1,66 g	9,08 g    10,43 g    1,90 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
47,96 g    5,00 g    1,16 g	41,81 g    9,00 g    0,79 g	28,96 g    9,00 g    0,27 g	34,90 g    0,00 g    0,95 g	42,75 g    9,00 g    1,09 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Sárgaborsó leves, Fokhagymás sertésapró (7dkg), Petrezselymes burgonya, Csemege uborka	Tárkonyos csirkeraguleves, Metélt tészta, Mákszórás, Körte	Vegyes gyümölcsleves, Rántott hal 10 dkg, Párolt rizsköret, Tartármártás	Csontleves, Cérnabetét, Paradicsomos káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér, Szárnyas vagdalt (6dkg)	Tojásleves, Serpenyősburg.virslivel (9dkg), Teljes kiőrlésű kenyér, Cékla, Pite, meggyes
		Energia: 595,84 Kcal / 2 490,61 KJ	Energia: 717,57 Kcal / 2 999,44 KJ	Energia: 837,50 Kcal / 3 500,75 KJ	Energia: 605,16 Kcal / 2 529,57 KJ	Energia: 941,37 Kcal / 3 934,93 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		22,53 g    19,62 g    5,03 g	30,01 g    17,21 g    3,56 g	21,26 g    34,80 g    6,39 g	21,27 g    16,33 g    1,91 g	30,75 g    40,49 g    9,80 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
80,85 g    0,00 g    6,06 g	110,64 g    19,98 g    2,95 g	107,58 g    13,26 g    2,10 g	92,31 g    9,99 g    3,80 g	110,51 g    3,35 g    6,64 g		





### Heti étlap 2019.04.01. - 2019.04.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Hideg tej, Zala felvágott, Margarin, Zsemle magos, Kígyóuborka			Házi húskrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagyma			Halkrém , Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle			Snidlinges túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika			Hideg tej, Házi csirkemájaskrém, Teljes kiőrlésű kifli, Retek		
		Energia: 410,06 Kcal / 1 714,05 KJ			Energia: 125,05 Kcal / 522,71 KJ			Energia: 184,98 Kcal / 773,22 KJ			Energia: 210,78 Kcal / 881,06 KJ			Energia: 432,53 Kcal / 1 807,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,87 g	22,48 g	6,26 g	4,14 g	1,95 g	0,35 g	6,54 g	7,34 g	1,45 g	10,11 g	3,33 g	1,38 g	20,43 g	19,48 g	8,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,59 g	0,00 g	1,40 g	23,12 g	0,00 g	0,96 g	23,49 g	0,00 g	1,32 g	34,80 g	0,00 g	0,80 g	42,45 g	0,00 g	1,42 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
 Élelmezési osztályvezet                      Vezet                      Gazdaságvezet  
 dietetikus

