














Heti étlap 2017.10.09. - 2017.10.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03709) Iskola VII. alsó</b>	Citromos tea, Óvári sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek	Forralt tej, Mézes mackó pehely	Forralt tej, Snidlinges vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kakaó, Vaj, Rozsos kenyér, Paprika	Gyümölcs tea, Főtt virsli, Ketchup, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 338,40 Kcal / 1 414,51 KJ	Energia: 240,42 Kcal / 1 004,96 KJ	Energia: 350,94 Kcal / 1 466,93 KJ	Energia: 298,07 Kcal / 1 245,93 KJ	Energia: 350,73 Kcal / 1 466,05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		18,46 g 10,06 g 5,22 g	9,68 g 3,24 g 1,67 g	12,95 g 15,60 g 7,45 g	11,04 g 11,51 g 5,65 g	13,76 g 11,72 g 4,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,97 g 9,00 g 2,49 g	43,20 g 0,00 g 1,18 g	39,62 g 0,00 g 1,24 g	37,59 g 5,00 g 0,71 g	47,00 g 11,80 g 2,85 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03709) Iskola VII. alsó</b>	Babgulyás (5dkg), Tejbedara, Kakaószórat, Alma, Félbarna kenyér	Zellerkrémleves, Kenyérkocka, Lecsós csirkemáj, Főtt burgonya, Túrós pite	Sajtgaluska leves, Szárnyas vagdalt (6dkg), Zöldborsófőzelék, Alma	Fahéjas almaleves, Rántott hal, Párolt rizs, Tartármártás	Lebbencses burgonyaleves, Főtt tojás, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Túró rudi
		Energia: 631,12 Kcal / 2 638,08 KJ	Energia: 791,47 Kcal / 3 308,34 KJ	Energia: 772,73 Kcal / 3 230,01 KJ	Energia: 734,35 Kcal / 3 069,58 KJ	Energia: 687,59 Kcal / 2 874,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28,10 g 12,26 g 3,04 g	39,53 g 19,71 g 2,62 g	42,33 g 33,45 g 10,79 g	14,97 g 27,99 g 6,67 g	23,91 g 20,14 g 2,93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
99,84 g 19,61 g 2,77 g	110,14 g 0,88 g 7,22 g	74,87 g 0,00 g 4,05 g	104,37 g 13,76 g 3,93 g	93,37 g 8,94 g 6,35 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03709) Iskola VII. alsó</b>	Hideg tej, Cukkinis szendvicsszörlem, Zsemle	Pulyka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Zelleres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Kígyóuborka	Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli
		Energia: 362,79 Kcal / 1 516,46 KJ	Energia: 257,11 Kcal / 1 074,72 KJ	Energia: 179,86 Kcal / 751,81 KJ	Energia: 277,20 Kcal / 1 158,70 KJ	Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12,91 g 16,25 g 7,89 g	10,21 g 8,94 g 0,60 g	6,74 g 7,88 g 2,25 g	7,12 g 13,90 g 8,02 g	6,86 g 3,21 g 3,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





### Heti étlap 2017.10.09. - 2017.10.13.

	42,89 g	0,00 g	1,52 g	33,08 g	0,00 g	1,89 g	20,70 g	0,00 g	1,53 g	30,49 g	0,00 g	0,25 g	36,28 g	12,99 g	0,49 g
	 			  			  			  			 		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezési

osztályvezet

.....  
Vezet

dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

