



Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00474) Iskola XX.ker.</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea , Májusi csemege, Margarin, Zsemle, korpás	Hideg tej , Méz, Vaj, Kifli	Gyümölcs tea , Kockasajt , Újhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle	Tejeskávé , Margarin, Paprika, Hétmagvas császárszemle	Gyümölcs tea , Szendvicskrém, Piros rettek , Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 437,82 Kcal / 1 830,09 KJ	Energia: 400,59 Kcal / 1 674,47 KJ	Energia: 221,25 Kcal / 924,83 KJ	Energia: 334,18 Kcal / 1 396,87 KJ	Energia: 394,45 Kcal / 1 648,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,94 g 22,40 g 3,80 g	11,04 g 19,91 g 9,81 g	4,64 g 3,19 g 1,00 g	7,96 g 17,71 g 5,43 g	7,18 g 16,61 g 7,73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	48,71 g 20,00 g 1,28 g	43,84 g 8,10 g 0,50 g	43,27 g 20,00 g 1,11 g	35,55 g 19,98 g 0,08 g	53,45 g 19,99 g 0,66 g	
	<b>Ebéd</b>	Gulyásleves , Tejbedara, Kakaószórat , Alma, Félbarna kenyér	Tojásleves , Vagdalt Kelkáposzta főzelék , Félbarna kenyér	Zellerkrémleves , Pulykapörkölt , Szarvacska tészta , Vegyes vágott savanyúság	Májgaluska leves, Főtt tojás , Sóskamártás , Főtt burgonya , Müzli szelet-piros gyümölcsös	Citromos Almaleves, Rántott hal , Párolt rizsköret , Csiki saláta
		Energia: 867,43 Kcal / 3 625,86 KJ	Energia: 940,63 Kcal / 3 931,83 KJ	Energia: 933,17 Kcal / 3 900,65 KJ	Energia: 593,45 Kcal / 2 480,62 KJ	Energia: 1 237,78 Kcal / 5 173,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
29,54 g 19,94 g 5,95 g		28,25 g 52,67 g 8,96 g	37,39 g 32,64 g 6,28 g	22,36 g 16,18 g 3,39 g	26,03 g 55,52 g 7,53 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
140,46 g 45,88 g 1,41 g	86,44 g 1,08 g 2,32 g	121,06 g 0,66 g 2,02 g	88,28 g 16,99 g 3,14 g	156,76 g 19,42 g 1,57 g		
<b>Uzsonna</b>						





### Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00474) Iskola XX.ker.</b>	<b>Uzsonna</b>	Trappista sajt, Margarin, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Tonhalkrém , Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Hideg tej , Sült paprikakrém , Félbarna kenyér	Kolbászkrém , Savanyú káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér	Fonottka
		Energia: 441,72 Kcal / 1 846,39 KJ	Energia: 244,15 Kcal / 1 020,55 KJ	Energia: 451,20 Kcal / 1 886,02 KJ	Energia: 256,10 Kcal / 1 070,50 KJ	Energia: 161,26 Kcal / 674,07 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav
		17,68 g    25,89 g    10,94 g	8,56 g    6,30 g    1,79 g	14,33 g    24,28 g    11,43 g	11,78 g    6,20 g    1,93 g	4,72 g    4,21 g    1,73 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
33,97 g    0,00 g    1,22 g	37,57 g    0,71 g    1,40 g	42,17 g    1,44 g    0,94 g	38,01 g    0,00 g    1,25 g	25,94 g    2,80 g    0,00 g		

“Az étlap változtatás jogát fenntartjuk”  
Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezési oszt. vez

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

