

Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Tejeskávé, Sajtkrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Margarin, Kifli, Forralt tej	Citromos tea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Csokis gabonagolyó, Forralt tej	Forralt tej, Méz, Margarin, Burgonyás kenyér
		Energia: 306,70 Kcal / 1 282,01 KJ	Energia: 247,13 Kcal / 1 033,00 KJ	Energia: 281,65 Kcal / 1 177,30 KJ	Energia: 211,96 Kcal / 885,99 KJ	Energia: 224,81 Kcal / 939,71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,31 g 14,45 g 8,28 g	11,30 g 5,35 g 2,23 g	9,68 g 8,14 g 2,25 g	8,70 g 4,35 g 1,63 g	8,20 g 5,20 g 2,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,79 g 8,99 g 0,85 g	38,50 g 0,00 g 0,37 g	41,95 g 9,00 g 1,71 g	35,20 g 0,99 g 0,27 g	36,12 g 16,20 g 0,37 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Burgonyaleves tejfölös , Sólet, Főtt tojás, Alma	Csirke raguleves , Reszelt sajt, Joghurtos-tejföl, Spagetti, Mandarin	Almaleves, Csikós sertésapró (7dkg), Főtt burgonya, Mongol saláta	Pirított tésztaleves, Csemege csirkemell , Zöldborsófőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Túró rudi	Karottakrémleves, Kenyérkocka, Rántott csirkemell (9dkg), Kukoricás rizs, Fokhagymás joghurtos öntet
		Energia: 766,33 Kcal / 3 203,26 KJ	Energia: 704,94 Kcal / 2 946,65 KJ	Energia: 589,95 Kcal / 2 465,99 KJ	Energia: 745,30 Kcal / 3 115,35 KJ	Energia: 875,56 Kcal / 3 659,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,54 g 22,80 g 3,44 g	36,62 g 27,39 g 11,35 g	24,53 g 19,25 g 5,15 g	44,74 g 18,52 g 2,69 g	25,92 g 54,48 g 8,33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
101,31 g 0,00 g 5,13 g	77,04 g 0,00 g 3,49 g	76,80 g 14,02 g 2,64 g	92,67 g 8,50 g 3,84 g	71,32 g 0,00 g 3,30 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Baromfipárizsi, Margarin, Paprika, Rozsos kifli	Szárnyashúskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek	Tojáskrém, Lilahagyma, Hideg tej, Zsemle	Kockasajt , Margarin, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle	Zala felvágott, Margarin, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 236,97 Kcal / 990,53 KJ	Energia: 207,97 Kcal / 869,31 KJ	Energia: 355,02 Kcal / 1 483,98 KJ	Energia: 164,37 Kcal / 687,07 KJ	Energia: 210,86 Kcal / 881,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,36 g 8,93 g 1,82 g	8,85 g 9,78 g 2,68 g	16,01 g 12,20 g 4,74 g	4,58 g 5,20 g 1,60 g	9,83 g 5,54 g 1,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,52 g 0,00 g 0,40 g	21,31 g 0,00 g 2,03 g	46,57 g 0,57 g 2,11 g	24,38 g 0,00 g 1,52 g	30,13 g 0,00 g 0,91 g		





### Heti étlap 2018.01.01. - 2018.01.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>					

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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

