



Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Citromos tea, Óvári sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Forralt tej, Túrós táska	Epres tea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kakaó, Kockasajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Forralt tej, Túrókrém, vanília, Korpás kenyér
		Energia: 279,51 Kcal / 1 168,35 KJ	Energia: 343,64 Kcal / 1 436,42 KJ	Energia: 184,82 Kcal / 772,55 KJ	Energia: 238,50 Kcal / 996,93 KJ	Energia: 200,49 Kcal / 838,05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,25 g 8,09 g 4,07 g	15,20 g 7,80 g 1,63 g	6,22 g 7,85 g 2,27 g	10,69 g 9,15 g 3,87 g	12,41 g 7,07 g 3,37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36,96 g 9,00 g 1,97 g	51,30 g 0,00 g 0,27 g	21,96 g 9,00 g 1,03 g	27,82 g 5,00 g 1,27 g	21,92 g 0,00 g 1,52 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Gulyásleves (5dkg), Tejbedara, Kakaósízot	Daragaluska leves, Temesvári sertésragu (7dkg), Tészta köret szarvacska	Sajtkrémleves, Kenyérkocka, Sült csirkecomb, Kelkáposzta főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos almaleves, Rántott hal, Petrezselymes rizs, Joghurtos öntet	Lebbencses burgonyaleves, Tojás ropogós, Zöldborsófőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Túró rudi
		Energia: 634,17 Kcal / 2 650,83 KJ	Energia: 681,12 Kcal / 2 847,08 KJ	Energia: 752,40 Kcal / 3 145,03 KJ	Energia: 724,91 Kcal / 3 030,12 KJ	Energia: 808,90 Kcal / 3 381,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,05 g 20,32 g 6,28 g	31,05 g 29,90 g 6,03 g	57,73 g 32,54 g 11,09 g	15,22 g 26,89 g 5,75 g	30,32 g 36,96 g 5,10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
89,88 g 29,11 g 1,81 g	71,60 g 0,44 g 3,83 g	56,11 g 0,00 g 2,38 g	104,51 g 11,41 g 3,25 g	80,54 g 8,94 g 4,18 g		





Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plusz alsó	Hideg tej, Pulyka felvágott, Vaj, Kígyóuborka, Zsemle	Ivólé 50%, Karfiolkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Hideg tej, Szendvicskrém, Lilahagyma, Zsemle	Ivólé 50%, Házi csirkemájaskrém, Zsemle, Kígyóuborka	Sajt, lapka, Vaj, Paprika, Mandarin, Teljes kiőrlésű kifli										
		Energia: 406,47 Kcal / 1 699,04 KJ	Energia: 265,27 Kcal / 1 108,83 KJ	Energia: 388,12 Kcal / 1 622,34 KJ	Energia: 350,48 Kcal / 1 465,01 KJ	Energia: 311,93 Kcal / 1 303,87 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		16,18 g	19,52 g	6,42 g	4,35 g	1,79 g	0,37 g	13,19 g	18,22 g	8,84 g	11,08 g	3,43 g	0,56 g	9,12 g	10,69 g	3,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,57 g	0,00 g	1,78 g	57,19 g	0,00 g	1,02 g	44,46 g	0,00 g	1,02 g	69,65 g	0,00 g	1,14 g	43,77 g	0,00 g	0,00 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

osztályvezet

.....
Vezet

dietetikus

.....
Gazdaságvezet

