Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(03701) Iskola IV. Menü alsó**	Citromos tea, Májusi csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Vaj, Croissant magos	Vadmálna tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Margarin, Burgonyás kenyér	Forralt tej, Sárgabaracklekvár, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 270,37 Kcal / 1 130,15 Kj	Energia: 383,61 Kcal / 1 603,49 Kj	Energia: 311,81 Kcal / 1 303,37 Kj	Energia: 257,08 Kcal / 1 074,59 Kj	Energia: 293,10 Kcal / 1 225,16 Kj
		Fehérje: 9,24 g; Zsír: 7,01 g; T.Zsírsav: 2,25 g	Fehérje: 11,66 g; Zsír: 20,34 g; T.Zsírsav: 5,65 g	Fehérje: 7,97 g; Zsír: 12,20 g; T.Zsírsav: 6,87 g	Fehérje: 11,16 g; Zsír: 5,60 g; T.Zsírsav: 2,23 g	Fehérje: 11,72 g; Zsír: 5,50 g; T.Zsírsav: 2,23 g
		Szénhidrát: 42,12 g; Cukor: 9,00 g; Só: 1,69 g	Szénhidrát: 37,85 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,27 g	Szénhidrát: 42,02 g; Cukor: 9,00 g; Só: 1,21 g	Szénhidrát: 39,76 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,37 g	Szénhidrát: 49,02 g; Cukor: 10,86 g; Só: 1,24 g
Ebéd	**(03701) Iskola IV. Menü alsó**	Húsgaluska leves (5dkg), Dejószórat, Metélt tészta, Alma	Kertészleves, Pincepörkölt (7dkg), Vegyes vágott savanyúság, Félbarna kenyér	Vegyes gyümölcsleves, Sajtos csirkemell (9dkg), Párolt zöldség , Párolt rizsköret	Csontleves , Cérnametélt , Sült virsli 6dkg, Sárgaborsó főzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldségkrémleves, Zsemlekocka, Hentes tokány (7dkg), Tört burgonya
		Energia: 634,33 Kcal / 2 651,50 Kj	Energia: 624,08 Kcal / 2 608,65 Kj	Energia: 567,49 Kcal / 2 372,11 Kj	Energia: 685,65 Kcal / 2 866,02 Kj	Energia: 782,69 Kcal / 3 271,64 Kj
		Fehérje: 22,23 g; Zsír: 16,05 g; T.Zsírsav: 1,71 g	Fehérje: 23,72 g; Zsír: 24,47 g; T.Zsírsav: 6,02 g	Fehérje: 23,85 g; Zsír: 16,79 g; T.Zsírsav: 4,02 g	Fehérje: 33,15 g; Zsír: 23,40 g; T.Zsírsav: 5,38 g	Fehérje: 32,25 g; Zsír: 41,02 g; T.Zsírsav: 7,64 g
		Szénhidrát: 99,92 g; Cukor: 20,98 g; Só: 2,06 g	Szénhidrát: 75,00 g; Cukor: 0,44 g; Só: 3,92 g	Szénhidrát: 79,98 g; Cukor: 9,99 g; Só: 3,79 g	Szénhidrát: 83,06 g; Cukor: 0,00 g; Só: 5,10 g	Szénhidrát: 66,95 g; Cukor: 0,09 g; Só: 4,03 g

Heti étlap 2018.01.08. - 2018.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(03701) Iskola IV. Menü alsó**	Kockasajt , Margarin, Zsemle, Jégcsapretek, Hideg tej	Vaj, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle	Hideg tej, Paprika, Kifli, Házi csirkemájaskrém	Szendvicskrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle	Pritaminos túrókrém , Zsemle, Paprika
		Energia: 325,18 Kcal / 1 359,25 Kj	Energia: 174,82 Kcal / 730,75 Kj	Energia: 325,73 Kcal / 1 361,55 Kj	Energia: 224,14 Kcal / 936,91 Kj	Energia: 223,68 Kcal / 934,98 Kj
		Fehérje: 13,58 g; Zsír: 11,04 g; T.Zsírsav: 4,64 g	Fehérje: 3,71 g; Zsír: 7,40 g; T.Zsírsav: 3,38 g	Fehérje: 17,46 g; Zsír: 8,88 g; T.Zsírsav: 3,60 g	Fehérje: 4,83 g; Zsír: 12,48 g; T.Zsírsav: 5,80 g	Fehérje: 12,70 g; Zsír: 4,51 g; T.Zsírsav: 2,01 g
		Szénhidrát: 43,98 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,74 g	Szénhidrát: 23,51 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,86 g	Szénhidrát: 43,61 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,57 g	Szénhidrát: 23,28 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,86 g	Szénhidrát: 34,87 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,79 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

....

Élelmezési osztályvezet | Vezet | Gazdaságvezet dietetikus