














Heti étlap 2018.01.15. - 2018.01.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Vadmálna tea, Főtt tojás, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika	Forralt tej, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Citromos tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Karamell, Kukoricapehely (corn flakes)	Barackos tea, Edami sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka										
		Energia: 285,50 Kcal / 1 193,39 KJ	Energia: 185,47 Kcal / 775,26 KJ	Energia: 254,66 Kcal / 1 064,48 KJ	Energia: 244,12 Kcal / 1 020,42 KJ	Energia: 333,85 Kcal / 1 395,49 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,02 g	7,57 g	1,84 g	9,92 g	6,04 g	2,63 g	8,73 g	7,01 g	2,27 g	8,67 g	3,45 g	2,95 g	14,86 g	11,49 g	6,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,84 g	9,00 g	1,44 g	22,38 g	0,00 g	1,18 g	38,72 g	9,00 g	1,53 g	44,71 g	9,99 g	0,27 g	42,21 g	9,00 g	1,74 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Csontleves, Cérnametélt, Sült virsli 6dkg, Burgonya főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Körte	Sárgaborsógulyás (5dkg), Dejósórat, Metélt tészta, Narancs	Meggyleves, Fokhagymás apró csirke (7dkg), Kukoricás rizs, Csemege uborka, Piskótarolád	Korpagaluska leves, Csemege sertésszelet (9dkg), Paradicsomos káposzta, Rozskenyér, Müzliszelet, gyümölcsös	BrokkolikréMLEVES, Kenyérkocka, Vasi pecsenye (9dkg), Vegyes vágott savanyúság, Vajas petrezselymes burgonya										
		Energia: 660,49 Kcal / 2 760,85 KJ	Energia: 736,76 Kcal / 3 079,66 KJ	Energia: 860,65 Kcal / 3 597,52 KJ	Energia: 746,53 Kcal / 3 120,50 KJ	Energia: 653,33 Kcal / 2 730,92 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,32 g	24,25 g	6,64 g	33,28 g	21,33 g	2,80 g	33,01 g	18,52 g	2,72 g	36,72 g	24,19 g	4,24 g	29,26 g	25,92 g	6,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87,83 g	0,00 g	4,28 g	101,20 g	10,99 g	2,08 g	139,14 g	9,99 g	4,55 g	94,52 g	13,99 g	3,37 g	74,06 g	0,00 g	6,63 g		





Heti étlap 2018.01.15. - 2018.01.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Hideg tej, Joghurt poharas gyümölcsös, Rozsos kifli			Ivólé 50%, Pritaminos szendvicsskrém , Zsemle			Körözött , Zsemle, korpás, Paprika			Kefir, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika			Hideg tej, Gépsonka, Margarin, Kifli, Jégcsapretek		
		Energia: 355,30 Kcal / 1 485,15 Kj			Energia: 383,34 Kcal / 1 602,36 Kj			Energia: 193,50 Kcal / 808,83 Kj			Energia: 231,14 Kcal / 966,17 Kj			Energia: 325,16 Kcal / 1 359,17 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,22 g	10,70 g	6,17 g	6,09 g	10,62 g	4,83 g	9,71 g	3,94 g	1,57 g	7,01 g	10,98 g	3,43 g	18,52 g	10,10 g	4,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,90 g	12,99 g	0,72 g	66,65 g	0,00 g	1,78 g	31,26 g	0,00 g	1,07 g	26,39 g	0,00 g	0,85 g	39,66 g	0,00 g	0,69 g		
 			 			 			 			  				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető

