



Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Citromos tea, Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tejeskávé, Méz, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle	Epres tea, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Kakaó, Kockasajt , Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Citromos tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 209,52 Kcal / 875,79 KJ	Energia: 340,01 Kcal / 1 421,24 KJ	Energia: 258,33 Kcal / 1 079,82 KJ	Energia: 218,84 Kcal / 914,75 KJ	Energia: 237,34 Kcal / 992,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,03 g 7,09 g 1,84 g	8,94 g 9,91 g 4,77 g	13,22 g 3,09 g 0,76 g	10,65 g 7,11 g 3,27 g	10,97 g 11,30 g 5,39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28,03 g 9,00 g 0,92 g	54,08 g 25,19 g 1,08 g	43,96 g 9,00 g 1,49 g	27,56 g 5,00 g 1,18 g	22,75 g 9,00 g 1,11 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Erőleves , Cérnabetélt , Budapest csirkeragú (7dkg), Magyaros tört burgonya, Cékla, Tejszelet	Pirított tésztalevés, Csemege sertésszelet (9dkg), Zöldbabfőzelék , Félbarna kenyér , Alma	Pandúrleves , Kakaószórat, Tejberizs	Árpagyöngy leves , Füstölt főtt tarja, Lencsefőzelék, Narancs	Vegyes gyümölcsleves, Rántott hal , Petrezselymes burgonya , Tartármártás
		Energia: 670,05 Kcal / 2 800,81 KJ	Energia: 503,59 Kcal / 2 105,01 KJ	Energia: 657,98 Kcal / 2 750,36 KJ	Energia: 680,23 Kcal / 2 843,36 KJ	Energia: 711,71 Kcal / 2 974,95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		41,40 g 20,67 g 4,70 g	30,64 g 19,81 g 4,72 g	30,28 g 13,09 g 4,78 g	29,96 g 26,00 g 7,18 g	15,17 g 28,20 g 6,69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80,53 g 9,78 g 5,60 g	49,83 g 0,00 g 4,82 g	105,46 g 31,47 g 2,13 g	73,08 g 2,00 g 1,16 g	96,66 g 13,26 g 3,96 g		





Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Hideg tej, Zsemle, Jégcsapretek, Trappista sajt, Vaj	Szardíniakrém , Kifli, korpás, Lilahagyma, Ivólé 50%	Hideg tej, Szárnyashúskrém, Paprika, Zsemle	Ivólé 50%, Petrezselymes szendvicsskrém, Zsemle, Paprika	Hideg tej, Túrós táska										
		Energia: 444,27 Kcal / 1 857,05 Kj	Energia: 455,39 Kcal / 1 903,53 Kj	Energia: 376,87 Kcal / 1 575,32 Kj	Energia: 408,14 Kcal / 1 706,03 Kj	Energia: 371,77 Kcal / 1 554,00 Kj										
		Fehérje 20,78 g	Zsír 21,65 g	T.Zsírsvav 11,78 g	Fehérje 12,75 g	Zsír 11,63 g	T.Zsírsvav 2,30 g	Fehérje 17,61 g	Zsír 15,64 g	T.Zsírsvav 5,72 g	Fehérje 6,49 g	Zsír 12,72 g	T.Zsírsvav 5,80 g	Fehérje 15,40 g	Zsír 10,40 g	T.Zsírsvav 3,04 g
		Szénhidrát 43,15 g	Cukor 0,00 g	Só 1,41 g	Szénhidrát 73,29 g	Cukor 0,36 g	Só 1,65 g	Szénhidrát 43,07 g	Cukor 0,00 g	Só 2,14 g	Szénhidrát 67,68 g	Cukor 0,00 g	Só 1,29 g	Szénhidrát 51,90 g	Cukor 0,00 g	Só 0,23 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezési

osztályvezet

.....  
Vezet

dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

