


Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Forralt tej, Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell , Margarin, Sonka felvágott, Kifli	Gyümölcs tea, Vaj, Paradicsom, Sajtós stangli	Forralt tej, Méz, Margarin, Zsemle	Forralt tej, Vajkrém, , Félbarna kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 313,53 Kcal / 1 310,56 KJ	Energia: 334,65 Kcal / 1 398,84 KJ	Energia: 210,98 Kcal / 881,90 KJ	Energia: 321,65 Kcal / 1 344,50 KJ	Energia: 366,26 Kcal / 1 530,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,66 g 8,43 g 2,23 g	16,70 g 8,05 g 2,23 g	5,37 g 8,50 g 5,59 g	12,08 g 5,60 g 2,23 g	13,63 g 15,64 g 7,43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,70 g 0,00 g 1,40 g	48,58 g 9,99 g 1,12 g	28,04 g 9,00 g 1,03 g	57,80 g 16,20 g 1,16 g	42,66 g 0,00 g 1,48 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Csirkebecsináltleves (6 dkg), Csokiöntet, Piskótakocka , Alma	Meggye leves, Sült csirkecombfilé (9dkg), Burgonyapüré , Mongol saláta, Túrós pite	Daragaluska leves, Sült virsli 6dkg, Szárazbabfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Sütőtökrém leves, Tészta köret szarvacskára, Csemege uborka, Pulyka pörkölt 9dkg, Kölesgolyó	Rizsleves , Főtt tojás, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 540,95 Kcal / 2 261,17 KJ	Energia: 745,52 Kcal / 3 116,27 KJ	Energia: 777,79 Kcal / 3 251,16 KJ	Energia: 735,57 Kcal / 3 074,68 KJ	Energia: 568,58 Kcal / 2 376,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,72 g 18,00 g 2,41 g	34,29 g 21,79 g 3,91 g	34,86 g 33,09 g 9,68 g	31,15 g 24,86 g 5,25 g	24,30 g 14,66 g 2,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
75,65 g 8,49 g 1,30 g	99,39 g 13,58 g 2,89 g	84,76 g 3,00 g 3,74 g	95,85 g 3,35 g 2,38 g	84,64 g 0,00 g 3,47 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Hideg tej, Tavaszi felvágott, Margarin, Zsemle, korpás, Jégcsapretek	Szárnyashúskrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű zsemle	Hideg tej, Zöldfűszeres szendvicskrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Szezámagos túrókrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli
		Energia: 337,19 Kcal / 1 409,45 KJ	Energia: 206,84 Kcal / 864,59 KJ	Energia: 332,09 Kcal / 1 388,14 KJ	Energia: 158,56 Kcal / 662,78 KJ	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,58 g 12,73 g 5,36 g	8,77 g 9,78 g 2,68 g	10,81 g 18,01 g 8,85 g	7,35 g 4,38 g 1,26 g	7,42 g 3,25 g 3,13 g



### Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,39 g	0,00 g	1,58 g	21,11 g	0,00 g	1,98 g	31,82 g	0,00 g	1,08 g	22,53 g	0,00 g	0,86 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g
  	 	 	  	 										

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezési

osztályvezet

.....  
Vezet

dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

