



Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Kakaó, Pulyka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóborka	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Forralt tej, Padlizsán krém, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér	Mézes tea, Csicseriborsókrém, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Szardíniakrém, Paradicsom, Félbarna kenyér
		Energia: 318,37 Kcal / 1 330,79 KJ	Energia: 260,86 Kcal / 1 090,39 KJ	Energia: 198,24 Kcal / 828,64 KJ	Energia: 319,98 Kcal / 1 337,52 KJ	Energia: 218,27 Kcal / 912,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,68 g 12,77 g 2,87 g	5,93 g 12,01 g 6,87 g	9,34 g 7,12 g 2,83 g	8,34 g 8,05 g 2,06 g	8,55 g 10,38 g 2,32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36,02 g 5,00 g 1,98 g	31,81 g 9,00 g 0,87 g	23,86 g 0,71 g 0,86 g	53,14 g 16,20 g 1,26 g	22,09 g 9,36 g 1,09 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Alföldi burgonyaleves, Sertéssült falatok (7dkg), Zöldborsófőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Legényfogó leves (5dkg), Sárgabaracklekvár, Darásmetélt, Narancs	Sütőtökrém leves, Levesgyöngy, Rántott hal, Petrezselymes burgonya, Csiki mártás	Zöldbableves, Stroganof pulykatok (7dkg), Párolt rizsköret, Túró rudi	Korpagaluska leves, Tökfőzelék, Szárnyas vagdalt (6dkg), Teljes kiőrlésű kenyér, Túrós pite
		Energia: 722,93 Kcal / 3 021,85 KJ	Energia: 815,15 Kcal / 3 407,33 KJ	Energia: 796,28 Kcal / 3 328,45 KJ	Energia: 731,18 Kcal / 3 056,33 KJ	Energia: 811,38 Kcal / 3 391,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42,17 g 19,31 g 4,57 g	33,66 g 21,52 g 4,72 g	18,21 g 30,48 g 6,85 g	30,43 g 27,96 g 4,94 g	32,82 g 30,90 g 4,83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
94,41 g 0,22 g 4,50 g	119,68 g 16,29 g 4,36 g	109,31 g 4,64 g 3,92 g	82,74 g 8,50 g 1,89 g	98,46 g 2,00 g 4,98 g		





Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Edami sajt, Margarin, Kifli, Újhagyma			Főtt tojás, Margarin, Zsemle, Paradicsom			Trappista sajt, Vaj, Paradicsom, kifli, szezámos			Sajtos párizsi, Margarin, Jégcsapretek, Zsemle			Kockasajt , Hideg tej, kifli, szezámos		
		Energia: 279,43 Kcal / 1 168,02 KJ			Energia: 240,80 Kcal / 1 006,54 KJ			Energia: 322,65 Kcal / 1 348,68 KJ			Energia: 233,01 Kcal / 973,98 KJ			Energia: 292,17 Kcal / 1 221,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,58 g	11,20 g	6,04 g	11,30 g	7,50 g	1,86 g	13,54 g	15,88 g	8,76 g	9,18 g	8,14 g	2,25 g	12,40 g	8,75 g	4,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31,14 g	0,00 g	0,72 g	33,84 g	0,00 g	1,04 g	31,01 g	0,00 g	0,37 g	32,58 g	0,00 g	1,50 g	40,00 g	0,00 g	0,79 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

