

Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kakaó, Vajkrém, , Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Sárgabaracklekvár, Vaj, Kifli	Citromos tea, Szardíniakrém , Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávét, Zöldhagymás túrókrém, Paradicsom, Kukoricás kenyér	Epres tea, Margarin, Tavaszi felvágott, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 402,10 Kcal / 1 680,78 Kj	Energia: 341,81 Kcal / 1 428,77 Kj	Energia: 321,42 Kcal / 1 343,54 Kj	Energia: 345,84 Kcal / 1 445,61 Kj	Energia: 277,28 Kcal / 1 159,03 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	
		14,34 g 16,69 g 8,07 g	11,40 g 10,35 g 5,01 g	12,63 g 10,72 g 2,30 g	16,83 g 7,39 g 3,17 g	9,90 g 7,08 g 2,25 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
48,52 g 5,00 g 1,30 g	50,55 g 10,86 g 0,28 g	42,91 g 9,36 g 1,77 g	54,74 g 8,99 g 0,75 g	43,01 g 9,00 g 1,75 g			
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Gombaleves kiscsillagtésztával, Szárnyas vagdalt (6dkg), Paradicsomos burgonyafőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Szárnyasraguleves , Tehéntúró, Joghurtos-tejföl, Metélt tészta, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Csontleves , Cérnametélt , Rizseshús , Vegyes vágott savanyúság	Lebbencses burgonyaleves, Sült virsli 6dkg, Lencsefőzelék, Körte, Félbarna kenyér	Fokhagymakrém leves , Kenyérkocka, Zöldfűsz. csirkefalatok (7dkg), Párolt rizs, Müzli szelet-piros gyümölcsös	
		Energia: 685,47 Kcal / 2 865,26 Kj	Energia: 756,11 Kcal / 3 160,54 Kj	Energia: 553,38 Kcal / 2 313,13 Kj	Energia: 784,12 Kcal / 3 277,62 Kj	Energia: 614,34 Kcal / 2 567,94 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	
		32,93 g 18,14 g 3,23 g	37,00 g 19,37 g 5,54 g	23,06 g 18,63 g 4,26 g	31,39 g 24,87 g 6,30 g	27,48 g 13,60 g 2,63 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
96,43 g 0,22 g 3,44 g	107,48 g 0,00 g 3,66 g	73,35 g 0,44 g 3,71 g	101,12 g 4,44 g 3,05 g	94,42 g 4,00 g 1,63 g			



Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Baromfipárizsi, Margarin, Póréhagyma, Zsemle, rozsos			Kockasajt, sonkás, Zsemle, Kígyóuborka			Hideg tej, Vaj, Croissant magos			Főtt tojás, Margarin, Újhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle			Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli		
		Energia: 232,68 Kcal / 972,60 KJ			Energia: 210,64 Kcal / 880,48 KJ			Energia: 376,02 Kcal / 1 571,76 KJ			Energia: 189,26 Kcal / 791,11 KJ			Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,00 g	7,14 g	1,82 g	9,14 g	5,64 g	2,97 g	10,93 g	21,85 g	6,42 g	9,14 g	7,19 g	1,84 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,84 g	0,00 g	1,20 g	32,68 g	0,00 g	1,36 g	32,93 g	0,00 g	0,23 g	22,59 g	0,00 g	1,11 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
Vezet
osztályvezet

.....
Gazdaságvezet
dietetikus

