



Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Citromos tea, Májusi csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Csokis tejtital, Vaj, Croissant	Vadmálna tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Sajtkrém	Forralt tej, Főtt tojás, Margarin, Burgonyás kenyér
		Energia: 305,28 Kcal / 1 276,07 KJ	Energia: 275,07 Kcal / 1 149,79 KJ	Energia: 374,48 Kcal / 1 565,33 KJ	Energia: 271,81 Kcal / 1 136,17 KJ	Energia: 323,15 Kcal / 1 350,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,58 g 5,50 g 2,23 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,64 g 7,05 g 2,25 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,21 g 19,48 g 5,02 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,46 g 12,05 g 6,87 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16,56 g 10,40 g 3,47 g
		Szénhidrát Cukor Só 52,35 g 16,20 g 1,22 g	Szénhidrát Cukor Só 42,80 g 9,00 g 1,58 g	Szénhidrát Cukor Só 37,94 g 4,00 g 0,23 g	Szénhidrát Cukor Só 33,92 g 9,00 g 0,86 g	Szénhidrát Cukor Só 40,00 g 0,00 g 0,52 g
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Burgonyakrémleves , Székelykáposzta, Kölesgolyó, Joghurtos- tejföl, Piskótarolád	Húsgaluska leves (5dkg), Metélt tészta, Dejószórat, Alma	Tojásleves , Pincepörkölt, Vegyes vágott savanyúság, Müzli szelet- piros gyümölcsös	Vegyes gyümölcsleves, Sült csirkemell (7dkg), Párolt rizsköret , Párolt zöldség , Joghurtos öntet	Csontleves, Cérnametélt , Sült virsli 6dkg, Lencsefőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Pite, almás
		Energia: 790,27 Kcal / 3 303,33 KJ	Energia: 634,33 Kcal / 2 651,50 KJ	Energia: 527,91 Kcal / 2 206,66 KJ	Energia: 703,62 Kcal / 2 941,13 KJ	Energia: 690,60 Kcal / 2 886,71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25,51 g 32,05 g 8,26 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 22,23 g 16,05 g 1,71 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21,03 g 28,14 g 7,35 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27,42 g 28,31 g 7,27 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31,08 g 23,05 g 6,29 g
		Szénhidrát Cukor Só 97,21 g 0,35 g 3,87 g	Szénhidrát Cukor Só 99,92 g 20,98 g 2,06 g	Szénhidrát Cukor Só 45,37 g 4,44 g 2,73 g	Szénhidrát Cukor Só 83,56 g 11,41 g 3,94 g	Szénhidrát Cukor Só 84,08 g 4,00 g 3,80 g





Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Zala felvágott, Margarin, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kifli			Hideg tej, Pritaminos túrókrém , Zsemle, rozsos			Ivólé 50%, Vajkrém, , Paradicsom, Teljes kiőrlésű kifli			Hideg tej, Sonka krém, Paprika, Zsemle			Póréhagyma, Zsemle, korpás, Cukkinis szendvicsskrém		
		Energia: 210,86 Kcal / 881,39 Kj			Energia: 327,32 Kcal / 1 368,20 Kj			Energia: 365,23 Kcal / 1 526,66 Kj			Energia: 339,17 Kcal / 1 417,73 Kj			Energia: 248,94 Kcal / 1 040,57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,83 g	5,54 g	1,92 g	18,32 g	9,74 g	5,05 g	5,70 g	8,45 g	3,89 g	17,18 g	10,30 g	3,24 g	6,79 g	10,87 g	4,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30,13 g	0,00 g	1,45 g	41,17 g	0,00 g	2,02 g	65,30 g	0,00 g	0,55 g	46,15 g	0,00 g	2,59 g	32,41 g	0,00 g	0,75 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus

