

Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Májusi csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Szárnyashúskrém, Paradicsom, Félbarna kenyér	Citromos tea, Halkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell, Margarin, kifli, szezámos	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 270,37 Kcal / 1 130,15 KJ	Energia: 310,06 Kcal / 1 296,05 KJ	Energia: 339,99 Kcal / 1 421,16 KJ	Energia: 287,28 Kcal / 1 200,83 KJ	Energia: 194,57 Kcal / 813,30 KJ	Energia: 316,10 Kcal / 1 321,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,24 g 7,01 g 2,25 g	11,63 g 10,10 g 2,70 g	14,57 g 12,00 g 3,16 g	11,30 g 5,35 g 2,23 g	8,10 g 8,41 g 3,58 g	8,19 g 12,19 g 6,87 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
42,12 g 9,00 g 1,57 g	42,66 g 9,00 g 2,15 g	42,50 g 9,71 g 1,67 g	48,49 g 9,99 g 1,04 g	21,47 g 9,00 g 1,00 g	42,89 g 9,00 g 1,15 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Brokkolikrémleves, Serpenyősbu.g.virs livel (7dkg), Csemege uborka, Félbarna kenyér, Kölesgolyó	Zöldséges lebbencsleves, Székelykáposzta, Joghurtos-tejföl, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves, Burgonya főzelék, Csirke pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Zellerkrémleves, Kenyérkocka, Milánói spagetti (7dkg), Mandarin, Reszelt sajt	Almaleves, Rántott hal 11 dkg, Párolt rizsköret, Párolt sárgarépa, Mongol saláta	Májgaluska leves, Sós kamártás, Főtt tojás, Főtt burgonya
		Energia: 685,22 Kcal / 2 864,22 KJ	Energia: 613,59 Kcal / 2 564,81 KJ	Energia: 661,26 Kcal / 2 764,07 KJ	Energia: 723,32 Kcal / 3 023,48 KJ	Energia: 844,57 Kcal / 3 530,30 KJ	Energia: 459,72 Kcal / 1 921,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,30 g 33,03 g 8,09 g	24,47 g 27,78 g 7,11 g	31,30 g 15,36 g 2,59 g	31,94 g 19,77 g 6,16 g	12,07 g 59,97 g 7,07 g	19,22 g 16,05 g 3,44 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
70,70 g 0,35 g 7,75 g	63,89 g 0,57 g 4,78 g	98,59 g 2,35 g 5,47 g	102,23 g 2,00 g 3,49 g	67,58 g 13,58 g 2,40 g	58,72 g 11,99 g 3,21 g		



Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Sajt, lapka, Margarin, Jégcsapretek, Hideg tej, Teljes kiőrlésű zsemle	Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli	Kockasajt , Margarin, Hideg tej, Kígyóúborka, Zsemle, rozsos	Sajtkrém, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle	Hideg tej, Mogyorókrém, Zsemle	Hideg tej, Szárnyashúskrém, Szezámagos zsemle
		Energia: 282,49 Kcal / 1 180,81 KJ	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ	Energia: 314,96 Kcal / 1 316,53 KJ	Energia: 224,32 Kcal / 937,66 KJ	Energia: 268,78 Kcal / 1 123,50 KJ	Energia: 382,50 Kcal / 1 598,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13,48 g 10,83 g 3,64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7,42 g 3,25 g 3,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12,80 g 10,79 g 4,64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5,33 g 11,95 g 6,87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12,24 g 6,39 g 3,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18,17 g 18,28 g 5,72 g
		Szénhidrát Cukor Só 32,94 g 0,00 g 1,14 g	Szénhidrát Cukor Só 39,70 g 12,99 g 0,49 g	Szénhidrát Cukor Só 40,68 g 0,00 g 1,69 g	Szénhidrát Cukor Só 24,08 g 0,00 g 0,94 g	Szénhidrát Cukor Só 42,54 g 0,29 g 1,02 g	Szénhidrát Cukor Só 36,67 g 0,00 g 2,20 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet

.....
Gazdaságvezet dietetikus

