

Heti étlap 2018.03.19. - 2018.03.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Mézes mackó pehely	Karamell , Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Csokis tejjal, Margarin, Baromfipárizsi, Kígyóuborka, Félbarna kenyér	Epres tea, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 203,43 Kcal / 850,34 Kj	Energia: 341,53 Kcal / 1 427,60 Kj	Energia: 264,44 Kcal / 1 105,36 Kj	Energia: 238,65 Kcal / 997,56 Kj	Energia: 184,13 Kcal / 769,66 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,91 g 3,18 g 1,66 g	10,71 g 14,54 g 1,63 g	9,36 g 5,49 g 0,61 g	12,76 g 9,89 g 3,46 g	3,50 g 2,41 g 0,60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,90 g 0,00 g 0,95 g	31,70 g 9,99 g 1,10 g	43,91 g 9,00 g 1,01 g	24,67 g 4,00 g 0,98 g	37,28 g 17,10 g 0,85 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Tojásleves , Sertéssült falatok (7dkg), Burgonya főzelék , Félbarna kenyér, Túró rudi	Zellerkrémleves , Levesgyöngy, Tarhonya köret, Csikós tokány	Csirkebecsináltleves (6 dkg), Piskótakocka , Csokiöntet, Alma	Meggyleves, Rántott sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Daragaluska leves, Sült virslis 6dkg, Szárzabfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Pite, almás
		Energia: 735,07 Kcal / 3 072,59 Kj	Energia: 616,16 Kcal / 2 575,55 Kj	Energia: 540,95 Kcal / 2 261,17 Kj	Energia: 750,18 Kcal / 3 135,75 Kj	Energia: 754,96 Kcal / 3 155,73 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33,95 g 26,28 g 5,19 g	25,72 g 31,88 g 7,59 g	22,72 g 18,00 g 2,41 g	31,00 g 34,71 g 6,76 g	32,28 g 32,13 g 9,50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83,18 g 8,50 g 4,76 g	52,97 g 0,44 g 3,60 g	75,65 g 8,49 g 1,30 g	76,91 g 9,99 g 4,33 g	83,87 g 3,00 g 3,32 g		



Heti étlap 2018.03.19. - 2018.03.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Zala felvágott, Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle	Ivólé 50%, Házi csirkemájaskrém, Jégcsapretek, kifli, szezámos	Hideg tej, Zöldhagymás szendvicskrém, Zsemle, korpás, Jégcsapretek	Tojáskrém, Lilahagyma, Ivólé 50%, Teljes kiőrlésű zsemle	Hideg tej, Tavaszi felvágott, Margarin, Jégcsapretek, Zsemle magos										
		Energia: 172,19 Kcal / 719,75 KJ	Energia: 344,87 Kcal / 1 441,56 KJ	Energia: 339,54 Kcal / 1 419,28 KJ	Energia: 325,48 Kcal / 1 360,51 KJ	Energia: 370,68 Kcal / 1 549,44 KJ										
		Fehérje 8,25 g	Zsír 5,59 g	T.Zsírsv 1,94 g	Fehérje 10,66 g	Zsír 3,20 g	T.Zsírsv 0,56 g	Fehérje 14,13 g	Zsír 13,47 g	T.Zsírsv 3,11 g	Fehérje 7,01 g	Zsír 6,36 g	T.Zsírsv 1,70 g	Fehérje 16,38 g	Zsír 18,72 g	T.Zsírsv 5,29 g
		Szénhidrát 22,51 g	Cukor 0,00 g	Só 1,61 g	Szénhidrát 67,09 g	Cukor 0,00 g	Só 1,07 g	Szénhidrát 42,11 g	Cukor 0,00 g	Só 1,23 g	Szénhidrát 58,93 g	Cukor 0,57 g	Só 1,84 g	Szénhidrát 33,71 g	Cukor 0,00 g	Só 1,39 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

osztályvezet

.....
Vezet

dietetikus

.....
Gazdaságvezet

