



Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Tejeskávé, Vaj, Zsemle			Gyümölcs tea, Zöldhagymás vajkrém , Teljes kiőrlésű kenyér			Forralt tej, Sajtos Croissant, Margarin			Citromos tea, Snidlinges túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika			Meggyes tea, Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 324,13 Kcal / 1 354,86 Kj			Energia: 244,05 Kcal / 1 020,13 Kj			Energia: 347,53 Kcal / 1 452,68 Kj			Energia: 248,02 Kcal / 1 036,72 Kj			Energia: 259,41 Kcal / 1 084,33 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,06 g	10,15 g	4,77 g	4,29 g	12,35 g	5,80 g	16,00 g	19,45 g	2,23 g	10,19 g	3,35 g	1,38 g	9,32 g	5,48 g	0,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,32 g	8,99 g	0,92 g	28,51 g	9,00 g	0,46 g	29,95 g	0,00 g	0,74 g	43,81 g	9,00 g	0,80 g	42,72 g	9,00 g	0,89 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Tárkonyos burgonyaleves, Lencsefőzelék, Sertés pörkölt (7dkg), Teljes kiőrlésű kenyér			Csirkeraguleves , Metélt tészta, Mákszórás, Körte			Vegyes gyümölcsleves, Rántott hal 11 dkg, Párolt rizsköret, Tartármártás			Csontleves , Cérnabetélt , Paradicsomos káposzta, Csirke pörkölt (8dkg), Teljes kiőrlésű kenyér, Pite, meggyes			Tojásleves , Serpényősburg.virslivel (7dkg), Teljes kiőrlésű kenyér, Cékla		
		Energia: 773,68 Kcal / 3 233,98 Kj			Energia: 705,55 Kcal / 2 949,20 Kj			Energia: 716,91 Kcal / 2 996,68 Kj			Energia: 739,09 Kcal / 3 089,40 Kj			Energia: 723,74 Kcal / 3 025,23 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39,83 g	24,83 g	6,43 g	28,88 g	19,13 g	4,08 g	15,06 g	31,30 g	6,32 g	39,09 g	17,59 g	1,35 g	25,54 g	33,80 g	7,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91,77 g	4,88 g	2,35 g	104,66 g	14,99 g	2,97 g	91,73 g	13,26 g	2,01 g	104,07 g	10,34 g	4,87 g	75,27 g	0,35 g	6,21 g		





Heti étlap 2018.04.02. - 2018.04.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Sonka felvágott, Margarin, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű kifli	Hideg tej, Zala felvágott, Kígyóborka, Zsemle magos, Margarin	Halkrém , Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle	Kifli, Joghurt poharas gyümölcsös	Hideg tej, Házi csirkemájaskrém , Retek, Teljes kiőrlésű kifli										
		Energia: 216,81 Kcal / 906,27 KJ	Energia: 364,61 Kcal / 1 524,07 KJ	Energia: 253,58 Kcal / 1 059,96 KJ	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ	Energia: 327,50 Kcal / 1 368,95 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,98 g	5,17 g	0,60 g	17,85 g	17,48 g	4,96 g	12,11 g	11,78 g	3,16 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g	17,77 g	8,83 g	3,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,11 g	0,00 g	1,40 g	33,55 g	0,00 g	1,40 g	24,57 g	0,71 g	1,42 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g	43,86 g	0,00 g	1,20 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus

