


Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Croissant, korpás	Gyümölcs tea, Reszelt sajt, Vaj, Zsemle	Kakaó, Vaj, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Zsemle, Kígyóuborka	Tejeskávét, Margarin, kifli, szezámos
		Energia: 212,65 Kcal / 888,88 KJ	Energia: 319,69 Kcal / 1 336,30 KJ	Energia: 328,30 Kcal / 1 372,29 KJ	Energia: 257,77 Kcal / 1 077,48 KJ	Energia: 270,28 Kcal / 1 129,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10,74 g 3,31 g 1,63 g	10,97 g 13,22 g 6,95 g	12,26 g 11,44 g 5,65 g	6,30 g 8,04 g 0,00 g	10,33 g 4,90 g 1,99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,08 g 0,00 g 0,27 g	40,96 g 9,00 g 0,93 g	44,05 g 5,00 g 0,81 g	42,33 g 9,00 g 0,88 g	46,19 g 8,99 g 1,00 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Sajt mártásos csirkeapró 7 dkg, Főtt burgonya	Almaleves, Rántott sertésszelet, Párolt rizsköret, Csiki mártás	Erőleves, Cérnametelt, Kelkáposzta főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Vagdalt pulykahúsból (6 dkg)	Brokkoli leves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt, Körte	Pandúrleves (5dkg), Piskótakocka, Csokiöntet, Félbarna kenyér
		Energia: 680,60 Kcal / 2 844,91 KJ	Energia: 673,32 Kcal / 2 814,48 KJ	Energia: 739,76 Kcal / 3 092,20 KJ	Energia: 712,78 Kcal / 2 979,42 KJ	Energia: 761,27 Kcal / 3 182,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		23,60 g 35,94 g 19,52 g	21,26 g 23,54 g 6,33 g	33,31 g 35,91 g 4,91 g	28,68 g 29,56 g 10,03 g	27,91 g 30,09 g 7,45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
63,79 g 0,00 g 5,20 g	93,53 g 11,63 g 2,98 g	74,05 g 0,00 g 4,27 g	81,59 g 3,00 g 2,37 g	92,68 g 8,49 g 2,27 g		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Sajtkrém, Réték, Teljes kiőrlésű zsemle	Hideg tej, Körözött, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű kifli	Tavaszi felvágott, Margarin, Savanyú káposzta, Teljes kiőrlésű zsemle	Hideg tej, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli	Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Réték
		Energia: 218,10 Kcal / 911,66 KJ	Energia: 323,84 Kcal / 1 353,65 KJ	Energia: 180,07 Kcal / 752,69 KJ	Energia: 292,17 Kcal / 1 221,27 KJ	Energia: 226,71 Kcal / 947,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír





Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

	5,64 g	11,98 g	6,87 g	16,65 g	9,25 g	4,54 g	6,96 g	6,87 g	2,25 g	12,40 g	8,75 g	4,04 g	13,51 g	3,09 g	0,76 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	22,21 g	0,00 g	0,93 g	43,08 g	0,00 g	1,21 g	22,91 g	0,00 g	1,84 g	40,00 g	0,00 g	1,22 g	35,95 g	0,00 g	1,32 g	
	 			 			   				 			  		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
dietetikus Gazdaságvezet

