



Heti étlap 2018.04.16. - 2018.04.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Baromfipárizsi, Margarin, Zsemle, Póréhagyma	Karamell , Kockasajt , Zsemle	Gyümölcs tea, Vajkrém, , Korpás kenyér , Jégcsapretek	Kakaó, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 278,32 Kcal / 1 163,38 KJ	Energia: 312,59 Kcal / 1 306,63 KJ	Energia: 316,55 Kcal / 1 323,18 KJ	Energia: 306,25 Kcal / 1 280,13 KJ	Energia: 313,53 Kcal / 1 310,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,78 g 7,41 g 1,82 g	12,90 g 6,40 g 2,63 g	7,29 g 12,64 g 5,80 g	13,59 g 6,69 g 2,87 g	15,66 g 8,43 g 2,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,95 g 9,00 g 1,10 g	52,49 g 9,99 g 1,42 g	42,89 g 9,00 g 0,91 g	47,92 g 5,00 g 1,16 g	43,70 g 0,00 g 1,16 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Fokhagymakrém leves , Levesgyöngy, Rántott hal 11 dkg, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka	Gulyásleves (5dkg), Tejbedara , Fahéjas porcukor szórat, Félbarna kenyér	Zöldséges tarhonyaleves, Zöldbabfőzelék , Szezámós vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér	Fejtett bableves, Pulyka paprikás (7dkg), Tarhonya köret, Cékla	Daragaluska leves, Székelykáposzta, Teljes kiőrlésű kenyér, Joghurtos-tejföl
		Energia: 695,21 Kcal / 2 905,98 KJ	Energia: 745,27 Kcal / 3 115,23 KJ	Energia: 675,49 Kcal / 2 823,55 KJ	Energia: 701,41 Kcal / 2 931,89 KJ	Energia: 634,90 Kcal / 2 653,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,05 g 33,38 g 3,88 g	30,75 g 22,82 g 7,44 g	22,42 g 29,90 g 7,09 g	33,21 g 26,23 g 4,83 g	26,90 g 28,62 g 7,75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
75,51 g 0,00 g 2,75 g	103,47 g 21,42 g 3,05 g	78,81 g 0,22 g 4,76 g	79,43 g 0,57 g 2,91 g	65,88 g 0,35 g 3,78 g		





Heti étlap 2018.04.16. - 2018.04.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Hideg tej, Sütőtökös szendvicskrém , Teljes kiőrlésű kenyér			Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka			Natúr joghurt, Croissant magos			Házi húskrém , Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle			Zöldhagymás vajkrém, Jégcsapretek, Korpás Kifli		
		Energia: 318,83 Kcal / 1 332,71 KJ			Energia: 248,79 Kcal / 1 039,94 KJ			Energia: 255,59 Kcal / 1 068,37 KJ			Energia: 187,97 Kcal / 785,71 KJ			Energia: 267,44 Kcal / 1 117,90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,38 g	7,79 g	3,86 g	10,00 g	8,16 g	2,25 g	7,50 g	12,85 g	3,91 g	10,50 g	5,84 g	1,57 g	6,31 g	12,49 g	5,41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45,43 g	0,00 g	2,03 g	33,62 g	0,00 g	1,42 g	26,90 g	0,00 g	1,00 g	23,64 g	0,00 g	1,32 g	30,65 g	0,00 g	0,46 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
dietetikus Gazdaságvezet

