



Heti étlap 2018.04.23. - 2018.04.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Forralt tej, Tojáskrém, Szezámagos zsemle	Mézes tea, Csicseriborsókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Szardíniakrém, Újhagyma, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Sajt, lapka, Margarin, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 316,10 Kcal / 1 321,30 KJ	Energia: 320,61 Kcal / 1 340,15 KJ	Energia: 302,73 Kcal / 1 265,41 KJ	Energia: 311,91 Kcal / 1 303,78 KJ	Energia: 351,60 Kcal / 1 469,69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,19 g 12,19 g 6,87 g	16,13 g 12,26 g 3,33 g	7,60 g 7,94 g 2,06 g	12,19 g 10,66 g 2,30 g	16,79 g 9,54 g 2,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,89 g 9,00 g 1,03 g	36,85 g 0,57 g 2,20 g	49,84 g 16,20 g 0,95 g	41,52 g 9,36 g 1,42 g	49,56 g 5,00 g 1,17 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Burgonyaleves magyaros, Finomfőzelék , Sült virsli 6dkg, Félbarna kenyér, Túró rudi	Tojásleves , Temesvári pulykaragu (7dkg), Párolt rizsköret, Körte	Szilvaleves, Rántott hal 11 dkg, Párolt zöldség , Fokhagymás joghurtos öntet	Legényfogó leves (5dkg), Gránátos kocka, Cékla	Alföldi leves , Paradicsomos káposzta, Vagdalt (6 dkg), Félbarna kenyér, Alma
		Energia: 729,24 Kcal / 3 048,22 KJ	Energia: 723,38 Kcal / 3 023,73 KJ	Energia: 652,46 Kcal / 2 727,28 KJ	Energia: 710,71 Kcal / 2 970,77 KJ	Energia: 679,11 Kcal / 2 838,68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,36 g 30,99 g 7,16 g	31,86 g 28,03 g 6,12 g	21,62 g 33,53 g 5,35 g	36,09 g 21,08 g 4,84 g	27,97 g 24,06 g 3,61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
79,01 g 11,72 g 6,73 g	82,54 g 0,22 g 3,23 g	64,22 g 10,99 g 1,98 g	92,81 g 0,00 g 5,49 g	83,61 g 10,21 g 4,36 g		





Heti étlap 2018.04.23. - 2018.04.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Hideg tej, Mogyorókrém, Zsemle			Trappista sajt, Vaj, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle			Hideg tej, Jégcsapretek, Margarin, Sajtós párizsi, Zsemle			Hideg tej, Kockasajt , kifli, szezámos			Pulyka felvágott, Vaj, Zsemle, Paprika		
		Energia: 270,39 Kcal / 1 130,23 KJ			Energia: 284,85 Kcal / 1 190,67 KJ			Energia: 355,49 Kcal / 1 485,95 KJ			Energia: 292,17 Kcal / 1 221,27 KJ			Energia: 286,78 Kcal / 1 198,74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,26 g	6,48 g	3,04 g	12,42 g	15,91 g	8,74 g	16,22 g	13,76 g	5,29 g	12,40 g	8,75 g	4,04 g	9,42 g	13,96 g	3,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,71 g	0,43 g	0,91 g	23,19 g	0,00 g	1,02 g	43,62 g	0,00 g	1,59 g	40,00 g	0,00 g	1,35 g	32,23 g	0,00 g	1,44 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus

