

Heti étlap 2019.04.29. - 2019.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Forralt tej, Tojáskrém, Szezámagos zsemle	Forralt tej, Margarin, Zala felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Forralt tej, Sonka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka								
		Energia: 316,10 Kcal / 1 321,30 KJ	Energia: 319,43 Kcal / 1 335,22 KJ	Energia: 371,47 Kcal / 1 552,74 KJ	Energia: 302,61 Kcal / 1 264,91 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,19 g	12,19 g	6,87 g	16,13 g	12,26 g	3,47 g	17,81 g	13,79 g	4,85 g	15,62 g	13,10 g	3,53 g
		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	2,10 g	44,07 g	0,00 g	1,85 g	30,97 g	0,00 g	1,78 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Burgonyaleves magyaros, Finomfőzelék , Sült virsli 6dkg, Félbarna kenyér, Túró rudi	Tojásleves , Temesvári pulykaragu (7dkg), Párolt rizsköret, Narancs	Daragaluska leves, Jóasszony csirkeragu (7dkg), Főtt burgonya, Ecetes uborka, Piskótarolád	Zöldséges tarhonyaleves, Csemege csirkemell 9 dkg, Tökfőzelék, Korpás kenyér , Alma								
		Energia: 819,54 Kcal / 3 425,68 KJ	Energia: 591,26 Kcal / 2 471,47 KJ	Energia: 782,27 Kcal / 3 269,89 KJ	Energia: 573,40 Kcal / 2 396,81 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,79 g	31,34 g	9,96 g	14,26 g	19,87 g	4,41 g	38,14 g	18,19 g	2,73 g	35,51 g	13,47 g	2,44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97,31 g	11,72 g	7,02 g	86,38 g	0,22 g	3,23 g	115,38 g	0,00 g	3,73 g	76,79 g	2,22 g	4,02 g		



Heti étlap 2019.04.29. - 2019.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Hideg tej, Mogyorókrém, Zsemle	Trappista sajt, Vaj, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle	Padlizsán krém, Paradicsom, Kifli	Kifli, Gyümölcsjoghurt								
		Energia: 378,95 Kcal / 1 584,01 KJ	Energia: 284,85 Kcal / 1 190,67 KJ	Energia: 197,11 Kcal / 823,92 KJ	Energia: 203,26 Kcal / 849,63 KJ								
		Fehérje 12,24 g	Zsír 6,39 g	T.Zsírsvav 3,07 g	Fehérje 12,42 g	Zsír 15,91 g	T.Zsírsvav 8,74 g	Fehérje 5,68 g	Zsír 4,35 g	T.Zsírsvav 1,22 g	Fehérje 6,94 g	Zsír 3,21 g	T.Zsírsvav 1,56 g
		Szénhidrát 42,54 g	Cukor 0,29 g	Só 0,92 g	Szénhidrát 23,19 g	Cukor 0,00 g	Só 1,02 g	Szénhidrát 33,12 g	Cukor 0,71 g	Só 0,53 g	Szénhidrát 36,31 g	Cukor 6,50 g	Só 0,25 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet
.....
dietetikus

