
















Heti étlap 2019.05.06. - 2019.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Gyümölcs tea, Főtt virsli , Ketchup, Teljes kiőrlésű kifli	Tejeskávé, Margarin, Croissant	Forralt tej, Vaj, Gouda sajt, Paprika, Félbarna kenyér	Forralt tej, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Csokis tejtital, Margarin, Paprika, Sajtós kifli
		Energia: 322,63 Kcal / 1 348,59 KJ	Energia: 402,61 Kcal / 1 682,91 KJ	Energia: 430,12 Kcal / 1 797,90 KJ	Energia: 380,97 Kcal / 1 592,45 KJ	Energia: 288,19 Kcal / 1 204,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12,00 g 11,43 g 4,21 g	10,84 g 19,50 g 3,53 g	21,30 g 19,15 g 10,37 g	12,76 g 10,60 g 3,53 g	10,38 g 10,35 g 3,54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,42 g 11,80 g 1,80 g	44,43 g 10,49 g 0,57 g	43,09 g 0,00 g 2,02 g	58,64 g 16,20 g 1,16 g	38,43 g 4,00 g 0,53 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Korpagaluska leves, Pulykaragu (9 dkg), Hagymás burgonya, Túró rudi	Tojásleves , Szárnyas vagdalt (6dkg), Paradicsomos káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér	Sertésraguleves , Piskótakocka , Csokiöntet, Félbarna kenyér, Alma	BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Paprikás csirkemell (6 dkg), Orsó tészta	Zöldbableves, Burgonya főzelék , Sertés pörkölt (7dkg), Teljes kiőrlésű kenyér, Pite, almás
		Energia: 484,04 Kcal / 2 023,29 KJ	Energia: 600,46 Kcal / 2 509,92 KJ	Energia: 631,83 Kcal / 2 641,05 KJ	Energia: 645,72 Kcal / 2 699,11 KJ	Energia: 924,08 Kcal / 3 862,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12,49 g 12,05 g 3,70 g	21,43 g 19,72 g 2,90 g	18,75 g 19,11 g 3,26 g	30,54 g 21,01 g 4,27 g	34,65 g 40,53 g 10,26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
74,28 g 8,94 g 2,91 g	82,77 g 9,99 g 3,81 g	93,71 g 8,49 g 3,61 g	82,59 g 0,66 g 2,71 g	102,89 g 3,35 g 2,43 g		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Hideg tej, Kígyóuborka, Zsemle, Zöldhagymás vajkrém	Zala felvágott, Margarin, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű zsemle	Gyümölcsös túrókrém , Teljes kiőrlésű zsemle	Ivólé 50%, Kockasajt , Margarin, Paprika, Zsemle	Tavaszi felvágott, Margarin, Újhagyma, Zsemle magos
		Energia: 346,33 Kcal / 1 447,66 KJ	Energia: 214,47 Kcal / 896,48 KJ	Energia: 135,69 Kcal / 567,18 KJ	Energia: 393,10 Kcal / 1 643,16 KJ	Energia: 299,38 Kcal / 1 251,41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		13,11 g 14,24 g 6,91 g	8,35 g 10,55 g 3,22 g	5,80 g 1,58 g 0,59 g	6,80 g 10,52 g 2,90 g	9,66 g 18,11 g 3,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2019.05.06. - 2019.05.10.

	43,30 g	0,00 g	0,92 g	21,83 g	0,00 g	1,44 g	24,83 g	2,00 g	0,67 g	68,14 g	0,00 g	1,25 g	24,46 g	0,00 g	1,12 g
	 			 			 			 			    		
													 		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési osztályvezet Vezet dietetikus Gazdaságvezet

