


















## Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	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: 343,73 Kcal / 1 436,79 KJ	Energia: 430,56 Kcal / 1 799,74 KJ	Energia: 335,96 Kcal / 1 404,31 KJ	Energia: 243,11 Kcal / 1 016,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,00 g 11,43 g 4,21 g	9,83 g 14,05 g 1,99 g	21,30 g 19,15 g 10,37 g	12,74 g 5,60 g 2,23 g	10,36 g 5,35 g 2,24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,42 g 11,80 g 2,07 g	42,89 g 8,99 g 0,33 g	43,09 g 0,00 g 2,02 g	58,60 g 16,20 g 1,16 g	38,39 g 4,00 g 0,33 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	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 (7 dkg), Orsó tészta	Zöldbableves, Burgonya főzelék , Sertés pörkölt (7dkg), Teljes kiőrlésű kenyér, Pite, almás
		Energia: 603,01 Kcal / 2 520,58 KJ	Energia: 685,43 Kcal / 2 865,10 KJ	Energia: 674,30 Kcal / 2 818,57 KJ	Energia: 634,10 Kcal / 2 650,54 KJ	Energia: 782,50 Kcal / 3 270,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,84 g 18,70 g 5,85 g	31,68 g 24,47 g 4,47 g	23,07 g 20,85 g 3,84 g	34,51 g 21,13 g 4,32 g	31,61 g 36,65 g 10,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
74,56 g 8,94 g 3,02 g	82,97 g 9,99 g 3,89 g	95,89 g 8,49 g 3,66 g	75,55 g 0,66 g 3,24 g	80,53 g 0,35 g 2,65 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Hideg tej, Zöldhagymás vajkrém , Kígyóborka, Zsemle	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: 384,21 Kcal / 1 606,00 KJ	Energia: 169,02 Kcal / 706,50 KJ	Energia: 135,69 Kcal / 567,18 KJ	Energia: 347,65 Kcal / 1 453,18 KJ	Energia: 253,93 Kcal / 1 061,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,35 g 18,24 g 8,84 g	8,33 g 5,55 g 1,92 g	5,80 g 1,58 g 0,59 g	6,78 g 5,52 g 1,60 g	9,64 g 13,11 g 2,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





### Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

	43,48 g	0,00 g	0,92 g	21,79 g	0,00 g	1,44 g	24,83 g	2,00 g	0,67 g	68,10 g	0,00 g	1,25 g	24,42 g	0,00 g	1,12 g
	 			  			 			 			   		
													 		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezési osztályvezet                      Vezet                      dietetikus                      Gazdaságvezet

