



Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Margarin, Méz, Félbarna kenyér	Kakaó, Teljes kiőrlésű kenyér, Sajtkrém, Paprika	Forralt tej, Sonka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa	Snidlinges vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika, Karamell	Tejeskávé, Sajt, lapka, Retek, Margarin, Félbarna kenyér	
		Energia: 331,14 Kcal / 1 384,17 Kj	Energia: 409,48 Kcal / 1 711,63 Kj	Energia: 325,94 Kcal / 1 362,43 Kj	Energia: 416,83 Kcal / 1 742,35 Kj	Energia: 341,27 Kcal / 1 426,51 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		12,56 g 5,60 g 2,23 g	15,72 g 16,36 g 9,14 g	18,30 g 8,34 g 2,24 g	14,04 g 15,74 g 7,43 g	15,30 g 8,05 g 1,99 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
57,58 g 16,20 g 1,39 g	49,72 g 5,00 g 1,24 g	44,11 g 0,00 g 1,97 g	54,61 g 9,99 g 1,16 g	51,82 g 8,99 g 1,65 g			
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Zöldbableves kiscsillag tésztával, Pulyka pörkölt 9dkg, Burgonya főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs	Sajtkrémleves, Kölesgolyó, Zöldborsós csirkeragu (9 dkg), Párolt rizsköret	Daragaluska leves, Sült virsli 6dkg, Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Csokoládé kocka	Paradicsom leves, Kukoricás pulykaragu (7 dkg), Tört burgonya, Mongol saláta	Csirkebecsináltleves (6 dkg), Metélt tészta, Mákszórás, Alma	
		Energia: 705,85 Kcal / 2 950,45 Kj	Energia: 690,09 Kcal / 2 884,58 Kj	Energia: 725,56 Kcal / 3 032,84 Kj	Energia: 644,85 Kcal / 2 695,47 Kj	Energia: 709,14 Kcal / 2 964,21 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		30,53 g 20,97 g 4,28 g	39,31 g 27,68 g 11,39 g	23,82 g 45,07 g 6,99 g	27,77 g 20,79 g 3,94 g	28,81 g 22,17 g 3,85 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
97,34 g 0,35 g 3,27 g	70,03 g 0,00 g 2,75 g	87,67 g 2,00 g 5,82 g	84,80 g 14,18 g 1,86 g	104,38 g 19,98 g 2,65 g			





Heti étlap 2018.05.07. - 2018.05.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Baromfipárizsi, Vaj, Teljes kiőrlésű kifli, Paradicsom	Vaníliás túrókrém , Teljes kiőrlésű zsemle	Karfiolkrém, Zsemle, Újhagyma	Körözött , Zsemle, Kígyóuborka	Gyümölcsjoghurt, Teljes kiőrlésű kifli										
		Energia: 269,95 Kcal / 1 128,39 Kj	Energia: 157,40 Kcal / 657,93 Kj	Energia: 174,92 Kcal / 731,17 Kj	Energia: 201,62 Kcal / 842,77 Kj	Energia: 219,65 Kcal / 918,14 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,44 g	12,07 g	4,60 g	6,73 g	2,96 g	1,38 g	6,61 g	1,94 g	0,37 g	10,07 g	3,82 g	1,50 g	7,50 g	3,25 g	1,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30,54 g	0,00 g	0,84 g	26,25 g	5,00 g	0,66 g	35,22 g	0,00 g	0,88 g	33,74 g	0,00 g	1,14 g	39,73 g	6,50 g	0,79 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus

