

Heti étlap 2019.05.13. - 2019.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika	Forralt tej, Mézes mackó pehely	Vadmálna tea, Snidlinges túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Kakaó, Edami sajt, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Forralt tej, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika
		Energia: 313,44 Kcal / 1 310,18 Kj	Energia: 202,99 Kcal / 848,50 Kj	Energia: 242,07 Kcal / 1 011,85 Kj	Energia: 472,18 Kcal / 1 973,71 Kj	Energia: 378,42 Kcal / 1 581,80 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11,03 g 10,87 g 3,22 g	8,91 g 3,18 g 1,66 g	9,83 g 3,23 g 1,38 g	22,44 g 20,55 g 11,09 g	16,26 g 15,11 g 5,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,38 g 9,00 g 1,75 g	34,90 g 0,00 g 0,95 g	42,95 g 9,00 g 0,81 g	49,28 g 5,00 g 1,72 g	44,35 g 0,00 g 1,72 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Csontleves , Cénametél , Pulyka aprópecsenye (7 dkg), Finomfőzelék , Alma, Teljes kiőrlésű kenyér	Karottakrémleves, Levesgyöngy, Sertés pörkölt (9dkg), Tarhonya köret, Uborkasaláta	Almaleves, Rántott csirkemell (9dkg), Párolt rizsköret , Párolt zöldség	Reszelt tésztaleves, Szárnyas vagdalt (6dkg), Lencsefőzelék, Félbarna kenyér	Pulykagulyás 5 dkg, Piskótakocka , Csokiöntet, Félbarna kenyér
		Energia: 597,67 Kcal / 2 498,26 Kj	Energia: 539,36 Kcal / 2 254,52 Kj	Energia: 819,00 Kcal / 3 423,42 Kj	Energia: 705,46 Kcal / 2 948,82 Kj	Energia: 624,20 Kcal / 2 609,16 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		21,83 g 14,72 g 2,08 g	14,20 g 17,48 g 3,07 g	36,84 g 26,27 g 5,24 g	29,32 g 18,60 g 2,89 g	17,69 g 15,93 g 1,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
95,35 g 3,35 g 5,97 g	81,88 g 7,09 g 2,59 g	109,28 g 9,99 g 3,40 g	100,14 g 4,00 g 2,23 g	99,78 g 8,93 g 2,34 g		



Heti étlap 2019.05.13. - 2019.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Hideg tej, Margarin, Sárgabaracklekvár, Teljes kiőrlésű zsemle	Paradicsomos halkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek	Hideg tej, Magyaros vajkrém, Paradicsom, Zsemle magos	Padlizsán krém, Paradicsom, Zsemle magos	Pogácsa, Túró rudi	
		Energia: 328,34 Kcal / 1 372,46 KJ	Energia: 183,02 Kcal / 765,02 KJ	Energia: 373,96 Kcal / 1 563,15 KJ	Energia: 231,66 Kcal / 968,34 KJ	Energia: 327,84 Kcal / 1 370,37 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		10,09 g 12,96 g 4,94 g	7,75 g 6,63 g 1,31 g	13,80 g 19,79 g 3,06 g	6,98 g 10,69 g 1,22 g	6,75 g 14,60 g 2,80 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
42,82 g 10,86 g 0,98 g	23,46 g 0,00 g 0,93 g	35,16 g 0,00 g 0,67 g	26,14 g 0,71 g 0,67 g	33,90 g 8,50 g 0,60 g			

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
dietetikus Gazdaságvezet

