



## Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Forralt tej, Mézes mackó pehely	Gyümölcs tea, Petrezselymes túrókrém , Retek, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Zala felvágott, Vaj, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Margarin, Méz, Croissant	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 203,43 Kcal / 850,34 KJ	Energia: 124,32 Kcal / 519,66 KJ	Energia: 333,51 Kcal / 1 394,07 KJ	Energia: 386,01 Kcal / 1 613,52 KJ	Energia: 288,78 Kcal / 1 207,10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8,91 g 3,18 g 1,66 g	6,34 g 2,55 g 1,26 g	14,35 g 13,15 g 6,11 g	10,88 g 14,50 g 2,23 g	7,08 g 12,16 g 6,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,90 g 0,00 g 0,95 g	18,68 g 9,00 g 0,38 g	39,37 g 8,99 g 1,33 g	51,40 g 16,20 g 0,37 g	37,27 g 9,00 g 0,82 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Fahéjas szilvaleves, Sertésragu , Főtt burgonya, Párolt zöldség	Hagymakrém leves , Nyitrai csirkemell , Párolt rizs, Káposzta saláta, Kölesgolyó	Zöldséges tarhonyaleves, Fűszeres csirkemellfilé (9dkg), Finomfőzelék , Alma	Bakonyi pulykabetyárleves (5dkg), Spagetti , Joghurtos-tejföl, Reszelt sajt	Rizsleves , Tojás vagdalt (6dkg), Tökfőzelék, Korpás kenyér , Müzli szelet-piros gyümölcsös
		Energia: 722,13 Kcal / 3 018,50 KJ	Energia: 830,49 Kcal / 3 471,45 KJ	Energia: 580,60 Kcal / 2 426,91 KJ	Energia: 709,79 Kcal / 2 966,92 KJ	Energia: 714,85 Kcal / 2 988,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		22,63 g 38,94 g 11,04 g	36,69 g 37,11 g 5,53 g	38,71 g 17,95 g 2,36 g	37,22 g 31,72 g 12,60 g	27,85 g 36,93 g 6,33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68,90 g 8,49 g 3,32 g	86,35 g 5,00 g 4,22 g	65,45 g 3,22 g 5,19 g	67,54 g 0,00 g 2,64 g	67,16 g 6,00 g 6,48 g		





### Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Ivólé 50%, Margarin, Edami sajt, Újhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle			Hideg tej, Vaj, Csirkemell sonka, Kígyóuborka, Kifli			Ivólé 50%, Vajkrém, , Paprika, kifli, szezámos			Sárgarépas sajtkrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom			Joghurt poharas gyümölcsös, Kockasajt , Alma, Zsemle		
		Energia: 379,55 Kcal / 1 586,52 KJ			Energia: 362,07 Kcal / 1 513,45 KJ			Energia: 396,18 Kcal / 1 656,03 KJ			Energia: 209,30 Kcal / 874,87 KJ			Energia: 315,19 Kcal / 1 317,49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,08 g	11,21 g	6,04 g	18,39 g	13,39 g	6,58 g	5,69 g	12,41 g	5,80 g	5,22 g	10,86 g	6,21 g	9,62 g	6,90 g	4,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,20 g	0,00 g	1,37 g	41,57 g	0,00 g	0,56 g	64,10 g	0,00 g	0,67 g	22,94 g	0,00 g	0,83 g	54,20 g	12,99 g	1,66 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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

