Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(03701) Iskola IV. Menü alsó**	Forralt tej, Főtt virsli , Mustár, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Zöldhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tejeskávé, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek	Forralt tej, Csirkemell sonka, Margarin, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Citromos tea, Edami sajt, Margarin, Burgonyás kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 413,83 Kcal / 1 729,81 Kj	Energia: 367,11 Kcal / 1 534,52 Kj	Energia: 279,95 Kcal / 1 170,19 Kj	Energia: 322,66 Kcal / 1 348,72 Kj	Energia: 319,32 Kcal / 1 334,76 Kj
		Fehérje: 20,68 g; Zsír: 15,88 g; T.Zsírsav: 5,84 g	Fehérje: 13,87 g; Zsír: 14,92 g; T.Zsírsav: 7,04 g	Fehérje: 9,34 g; Zsír: 9,95 g; T.Zsírsav: 4,77 g	Fehérje: 19,28 g; Zsír: 6,96 g; T.Zsírsav: 2,41 g	Fehérje: 13,18 g; Zsír: 11,46 g; T.Zsírsav: 6,04 g
		Szénhidrát: 46,91 g; Cukor: 0,00 g; Só: 2,54 g	Szénhidrát: 44,27 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,06 g	Szénhidrát: 38,76 g; Cukor: 8,99 g; Só: 0,93 g	Szénhidrát: 47,58 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,71 g	Szénhidrát: 39,56 g; Cukor: 9,00 g; Só: 0,72 g
Ebéd	**(03701) Iskola IV. Menü alsó**	Májgaluska leves , Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya, Müzli szelet-piros gyümölcsös	Zellerkrémleves , Kenyérkocka, Temesvári csirke , Párolt rizs	Fahéjas szilvaleves, Rántott hal 11 dkg, Burgonyapüré , Csíki mártás	Korpagaluska leves, Milánói spagetti (7dkg), Reszelt sajt, Alma	Palócgulyás, Tejberizs , Kakaószórat, Félbarna kenyér
		Energia: 498,26 Kcal / 2 082,73 Kj	Energia: 639,27 Kcal / 2 672,15 Kj	Energia: 747,07 Kcal / 3 122,75 Kj	Energia: 691,69 Kcal / 2 891,26 Kj	Energia: 703,72 Kcal / 2 941,55 Kj
		Fehérje: 23,83 g; Zsír: 17,77 g; T.Zsírsav: 3,90 g	Fehérje: 33,60 g; Zsír: 17,40 g; T.Zsírsav: 2,99 g	Fehérje: 20,56 g; Zsír: 37,70 g; T.Zsírsav: 6,76 g	Fehérje: 32,26 g; Zsír: 20,31 g; T.Zsírsav: 5,98 g	Fehérje: 24,63 g; Zsír: 22,33 g; T.Zsírsav: 7,66 g
		Szénhidrát: 59,96 g; Cukor: 4,00 g; Só: 2,50 g	Szénhidrát: 83,61 g; Cukor: 0,44 g; Só: 1,90 g	Szénhidrát: 78,54 g; Cukor: 10,13 g; Só: 2,44 g	Szénhidrát: 93,93 g; Cukor: 2,00 g; Só: 2,71 g	Szénhidrát: 98,62 g; Cukor: 29,47 g; Só: 2,24 g

Heti étlap 2018.05.21. - 2018.05.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(03701) Iskola IV. Menü alsó**	Trappista sajt, Margarin, Rozsos kifli , Kígyóuborka	Méz, Margarin, Zsemle	Zöldfűszeres túrókrém, Kifli	Mogyorókrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Zala felvágott, Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle, Hideg tej
		Energia: 286,06 Kcal / 1 195,73 Kj	Energia: 228,52 Kcal / 955,21 Kj	Energia: 204,20 Kcal / 853,56 Kj	Energia: 98,21 Kcal / 410,52 Kj	Energia: 294,71 Kcal / 1 231,89 Kj
		Fehérje: 13,41 g; Zsír: 12,67 g; T.Zsírsav: 5,95 g	Fehérje: 5,48 g; Zsír: 2,60 g; T.Zsírsav: 0,60 g	Fehérje: 8,25 g; Zsír: 5,76 g; T.Zsírsav: 2,69 g	Fehérje: 3,24 g; Zsír: 0,55 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 15,15 g; Zsír: 11,21 g; T.Zsírsav: 4,98 g
		Szénhidrát: 30,26 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,00 g	Szénhidrát: 47,80 g; Cukor: 16,20 g; Só: 0,79 g	Szénhidrát: 29,60 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,50 g	Szénhidrát: 20,50 g; Cukor: 0,29 g; Só: 0,65 g	Szénhidrát: 33,51 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,61 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

..... Élelmezési osztályvezet

..... Vezet

..... Gazdaságvezet dietetikus