

Heti étlap 2019.05.27. - 2019.05.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Meggyes tea, Zala felvágott, Margarin, Paradicsom, Zsemle	Forralt tej, Tavaszi felvágott, Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kifli	Forralt tej, Sajt, lapka, Margarin, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyes tea, Trappista sajt, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Zöldfűszeres sajtkrém, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 299,80 Kcal / 1 253,16 Kj	Energia: 358,13 Kcal / 1 496,98 Kj	Energia: 364,17 Kcal / 1 522,23 Kj	Energia: 409,07 Kcal / 1 709,91 Kj	Energia: 338,98 Kcal / 1 416,94 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,27 g	10,79 g	3,23 g	14,92 g	14,84 g	5,20 g	16,16 g	13,47 g	3,53 g	17,17 g	18,84 g	10,52 g	14,47 g	11,45 g	6,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,20 g	9,00 g	1,42 g	41,25 g	0,00 g	1,48 g	44,62 g	0,00 g	1,42 g	42,08 g	9,00 g	1,27 g	44,58 g	0,00 g	1,18 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Vajgaluska leves, Sült virsli 6dkg, Fejtett babfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs	Karottakrémleves, Levesgyöngy, Fokhagymás apró csirke (7dkg), Kukoricás rizs, Cékla, Pite, almás	Karfiolleves kiscsillag tésztával, Vadas sertésragu, Orsó tészta, Alma	Erőleves, Cérametelt, Húsgombóc (6dkg), Paradicsom mártás, Főtt burgonya	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell (9dkg), Párolt rizsköret, Uborkasaláta										
		Energia: 700,20 Kcal / 2 926,84 Kj	Energia: 756,65 Kcal / 3 162,80 Kj	Energia: 825,43 Kcal / 3 450,30 Kj	Energia: 377,01 Kcal / 1 575,90 Kj	Energia: 794,58 Kcal / 3 321,34 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,36 g	23,70 g	6,98 g	30,50 g	22,62 g	3,49 g	29,26 g	37,89 g	10,24 g	12,61 g	8,19 g	1,49 g	36,90 g	19,35 g	3,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,36 g	3,00 g	3,74 g	106,80 g	3,00 g	3,50 g	90,26 g	3,00 g	3,97 g	66,24 g	9,99 g	3,08 g	117,27 g	15,98 g	3,21 g		



Heti étlap 2019.05.27. - 2019.05.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Hideg tej, Kockasajt , Paprika, Rozsos kifli	Vaníliás túrókrém , Zsemle, korpás	Paradicsomos halkrém , Zsemle	Hideg tej, Pulyka felvágott, Margarin, Kígyóuborka, Kifli, korpás	Ivólé 50%, Túrós táska
		Energia: 311,21 Kcal / 1 300,86 Kj	Energia: 199,40 Kcal / 833,49 Kj	Energia: 227,19 Kcal / 949,65 Kj	Energia: 442,56 Kcal / 1 849,90 Kj	Energia: 392,92 Kcal / 1 642,41 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		12,64 g 10,66 g 4,04 g	8,73 g 3,30 g 1,45 g	9,47 g 6,83 g 1,31 g	17,23 g 20,47 g 4,94 g	8,60 g 4,80 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,20 g 0,00 g 1,21 g	35,29 g 5,00 g 0,64 g	34,02 g 0,00 g 0,91 g	46,27 g 0,00 g 1,95 g	75,70 g 5,00 g 0,30 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus

