

Heti étlap 2019.05.27. - 2019.05.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Forralt tej, Sonka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Forralt tej, Szamócalekvár, Vaj, Zsemle	Kakaó, Cukkinis túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Zöldfűszeres vajkrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Sajt, lapka, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek, Margarin
		Energia: 366,83 Kcal / 1 533,35 Kj	Energia: 354,20 Kcal / 1 480,56 Kj	Energia: 323,04 Kcal / 1 350,31 Kj	Energia: 275,33 Kcal / 1 150,88 Kj	Energia: 297,71 Kcal / 1 244,43 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,32 g 13,36 g 3,53 g	12,11 g 10,60 g 5,01 g	17,19 g 6,28 g 3,09 g	6,78 g 8,62 g 3,87 g	13,18 g 13,22 g 3,53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,13 g 0,00 g 1,91 g	54,43 g 10,86 g 0,96 g	49,53 g 5,00 g 1,59 g	42,19 g 9,00 g 0,85 g	32,16 g 0,00 g 1,26 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Fodros nagykocka, Tehéntúró, Joghurtos-tejföl, Narancs, Pulykaraguleves (6 dkg)	Húsleves, Cérnametelt, Sertéssült (9dkg), Zöldborsófőzelék, Alma, Félbarna kenyér	Paradicsom leves, Rántott csirkemell (9dkg), Kukoricás rizs	Bakonyi betyárleves (5dkg), Tejbedara, Fahéjas szórat, Félbarna kenyér	Lebbencses burgonyaleves, Sertés pörkölt (7dkg), Zöldbabfőzelék, Félbarna kenyér, Túrórudi
		Energia: 525,13 Kcal / 2 195,04 Kj	Energia: 744,39 Kcal / 3 111,55 Kj	Energia: 820,99 Kcal / 3 431,74 Kj	Energia: 870,63 Kcal / 3 639,23 Kj	Energia: 846,03 Kcal / 3 536,41 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,47 g 13,98 g 3,98 g	48,99 g 22,84 g 5,25 g	38,07 g 23,72 g 2,85 g	19,47 g 38,17 g 6,65 g	33,00 g 40,02 g 13,46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
76,63 g 0,00 g 3,69 g	85,57 g 0,00 g 5,06 g	112,78 g 9,99 g 1,82 g	111,72 g 30,17 g 3,27 g	80,42 g 9,29 g 2,93 g		



Heti étlap 2019.05.27. - 2019.05.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Kockasajt , Teljes kiőrlésű kifli, Kígyóuborka			Kenőmájas, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle			Tavaszi felvágott, Zsemle, Paprika, Margarin			Házi húskrém , Hideg tej, Újhagyma, Kifli			Natúr joghurt, Kifli		
		Energia: 173,95 Kcal / 727,11 KJ			Energia: 176,94 Kcal / 739,61 KJ			Energia: 271,42 Kcal / 1 134,54 KJ			Energia: 297,25 Kcal / 1 242,51 KJ			Energia: 184,80 Kcal / 772,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,80 g	3,17 g	1,00 g	7,52 g	6,90 g	2,55 g	9,00 g	12,11 g	3,55 g	12,16 g	8,91 g	3,74 g	7,54 g	3,91 g	3,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,74 g	0,00 g	1,01 g	21,60 g	0,00 g	1,04 g	33,55 g	0,00 g	1,35 g	42,13 g	0,00 g	1,13 g	29,68 g	0,00 g	0,60 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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

