

Heti étlap 2018.05.28. - 2018.06.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Sonka felvágott, Jégcsapretek, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Szamócalekvár, Vaj, Zsemle	Kakaó, Cukkinis túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Petrezselymes szendvicskrém, Félbarna kenyér, Kígyóuborka	Forralt tej, Sajt, lapka, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek, Margarin	
		Energia: 320,81 Kcal / 1 340,99 Kj	Energia: 354,64 Kcal / 1 482,40 Kj	Energia: 323,48 Kcal / 1 352,15 Kj	Energia: 233,99 Kcal / 978,08 Kj	Energia: 257,94 Kcal / 1 078,19 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		18,30 g 8,32 g 2,23 g	12,11 g 10,60 g 5,01 g	17,19 g 6,28 g 3,09 g	4,07 g 12,40 g 5,80 g	13,59 g 8,26 g 2,23 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
42,93 g 0,00 g 1,94 g	54,43 g 10,86 g 0,96 g	49,53 g 5,00 g 1,59 g	26,12 g 9,00 g 1,02 g	32,91 g 0,00 g 1,32 g			
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Csirkeraguleves 5 dkg, Fodros nagykocka, Tehéntúró, Joghurtos-tejfől, Narancs	Húsleves, Cérnametelt, Sertéssült (9dkg), Zöldborsófőzelék, Alma, Félbarna kenyér	Paradicsom leves, Rántott csirkemell (9dkg), Párolt rizsköret, Párolt kukorica	Bakonyi betyárleves (5dkg), Tejbedara, Fahéjas porcukor szórát	Lebbencses burgonyaleves, Sertés pörkölt (7dkg), Zöldbabfőzelék, Félbarna kenyér, Túró rudi	
		Energia: 617,04 Kcal / 2 579,23 Kj	Energia: 755,26 Kcal / 3 156,99 Kj	Energia: 768,71 Kcal / 3 213,21 Kj	Energia: 750,94 Kcal / 3 138,93 Kj	Energia: 842,78 Kcal / 3 522,82 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		34,17 g 17,81 g 4,93 g	49,11 g 22,96 g 5,03 g	38,22 g 22,47 g 3,23 g	18,06 g 38,83 g 6,39 g	33,13 g 39,06 g 12,32 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
77,95 g 0,00 g 3,35 g	87,67 g 0,00 g 5,07 g	102,47 g 9,99 g 3,73 g	80,42 g 30,17 g 2,18 g	80,24 g 9,29 g 3,71 g			



### Heti étlap 2018.05.28. - 2018.06.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Kockasajt , Teljes kiőrlésű kifli, Kígyóborka			Házi csirkemájaskrém , Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle			Tavaszi felvágott, Zsemle, Paprika, Margarin			Házi húskrém , Kifli, Újhagyma, Hideg tej			Natúr joghurt, Kifli		
		Energia: 173,95 Kcal / 727,11 KJ			Energia: 163,56 Kcal / 683,68 KJ			Energia: 225,97 Kcal / 944,55 KJ			Energia: 328,65 Kcal / 1 373,76 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	9,16 g	3,29 g	0,56 g	8,98 g	7,11 g	2,25 g	17,90 g	11,30 g	4,61 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	24,67 g	0,00 g	0,79 g	33,51 g	0,00 g	1,35 g	38,83 g	0,00 g	0,90 g	29,68 g	0,00 g	0,60 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
 Élelmezési osztályvezet                      Vezet                      Gazdaságvezet  
 dietetikus

