







Heti étlap 2019.06.03. - 2019.06.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Gyümölcs tea, Méz, Margarin, Kifli	Kakaó, Vaj, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Margarin, Sajt, lapka, Paradicsom, Kifli	Karamell , Margarin, Pulyka felvágott, Paprika, Erzsébet kenyér	Forralt tej, Kapros Túrókrém , Retek, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 365,90 Kcal / 1 529,46 KJ	Energia: 355,18 Kcal / 1 484,65 KJ	Energia: 343,70 Kcal / 1 436,67 KJ	Energia: 431,40 Kcal / 1 803,25 KJ	Energia: 269,37 Kcal / 1 125,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,82 g 14,35 g 3,80 g	13,86 g 11,75 g 5,65 g	14,72 g 13,26 g 3,55 g	16,61 g 16,84 g 3,53 g	13,93 g 4,17 g 1,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
53,79 g 25,20 g 0,50 g	48,55 g 5,00 g 1,06 g	41,44 g 0,00 g 0,88 g	52,73 g 9,99 g 2,33 g	44,20 g 0,00 g 1,40 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Sajtkrémleves , Levesgyöngy, Párolt rizsköret, Mexikói pulykaragu	Tojásleves , Sertés pörkölt (8dkg), Tarhonya köret, Őszibarack	Csirkebecsináltleves (6 dkg), Tejbedara , Fahéjas szórat, Banán	Karalábéleves , Sajt mártásos csirkeapró 7 dkg, Főtt burgonya	Daragaluska leves, Köményes sertéssült, Túrós pite, Félbarna kenyér, Kelkáposzta főzelék
		Energia: 726,27 Kcal / 3 035,81 KJ	Energia: 495,54 Kcal / 2 071,36 KJ	Energia: 620,44 Kcal / 2 593,44 KJ	Energia: 644,30 Kcal / 2 693,17 KJ	Energia: 804,39 Kcal / 3 362,35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,28 g 31,13 g 12,22 g	16,03 g 15,57 g 2,03 g	26,53 g 10,79 g 4,16 g	22,55 g 34,09 g 18,98 g	39,11 g 25,27 g 3,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
90,90 g 0,00 g 4,26 g	71,85 g 0,88 g 1,71 g	109,98 g 20,98 g 1,99 g	61,35 g 0,00 g 3,16 g	102,98 g 0,00 g 3,50 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Ivólé 50%, Margarin, Sertéspárizsi, Teljes kiőrlésű zsemle, Újhagyma	Körözött , Zsemle, Paradicsom	Vaníliás túrókrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Müzli szelet-piros gyümölcsös	Ivólé 50%, Vajkrém, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcsjoghurt, kifli, szezám
		Energia: 377,41 Kcal / 1 577,57 KJ	Energia: 201,30 Kcal / 841,43 KJ	Energia: 236,98 Kcal / 990,58 KJ	Energia: 357,19 Kcal / 1 493,05 KJ	Energia: 219,65 Kcal / 918,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





### Heti étlap 2019.06.03. - 2019.06.07.

	7,30 g	13,06 g	3,58 g	9,87 g	3,82 g	1,51 g	8,01 g	4,92 g	1,96 g	5,44 g	8,37 g	3,87 g	7,50 g	3,25 g	1,56 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
57,33 g	0,00 g	1,10 g	33,86 g	0,00 g	1,13 g	40,05 g	9,00 g	0,66 g	63,74 g	0,00 g	0,57 g	39,73 g	6,50 g	0,92 g	
															
															

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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

