
















Heti étlap 2019.06.17. - 2019.06.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Mogorókrém, Kifli	Karamell , Croissant	Barackos tea, Mexikói felvágott, Teljes kiőrlésű zsemle, Margarin	Forralt tej, Zöldhagymás vajkrém , Zsemle, korpás, Jégcsapretek	Forralt tej, Ízes bukta
		Energia: 341,98 Kcal / 1 429,48 KJ	Energia: 342,20 Kcal / 1 430,40 KJ	Energia: 313,91 Kcal / 1 312,14 KJ	Energia: 307,87 Kcal / 1 286,90 KJ	Energia: 484,34 Kcal / 2 024,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11,34 g 3,54 g 1,66 g	10,80 g 12,50 g 1,63 g	6,34 g 18,75 g 5,45 g	12,54 g 11,72 g 5,57 g	11,00 g 26,60 g 1,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,84 g 0,29 g 0,58 g	45,19 g 11,49 g 0,47 g	29,96 g 9,00 g 1,41 g	40,04 g 0,00 g 0,93 g	47,66 g 0,00 g 0,57 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kertészleves, Pulyka paprikás (7dkg), Tészta köret szarvacska	Sajtgaluska leves , Sárgaborsó főzelék , Őszibarack, Sertés pörkölt (5dkg)	Citromos almaleves, Rántott csirkemell (9dkg), Párolt rizs, Uborkasaláta	Húsgaluska leves (5dkg), Főtt tojás, Sós kamartás, Főtt burgonya	Tárkonyos csirkeraguleves , Tejberizs , Kakaószórat
		Energia: 502,75 Kcal / 2 101,50 KJ	Energia: 559,63 Kcal / 2 339,25 KJ	Energia: 736,60 Kcal / 3 078,99 KJ	Energia: 411,43 Kcal / 1 719,78 KJ	Energia: 516,27 Kcal / 2 158,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12,50 g 19,70 g 3,64 g	24,73 g 19,53 g 6,15 g	36,10 g 16,29 g 2,57 g	13,88 g 15,08 g 3,09 g	28,13 g 9,12 g 3,32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68,19 g 0,44 g 3,26 g	70,87 g 0,66 g 1,09 g	111,17 g 15,98 g 1,92 g	54,32 g 11,99 g 2,27 g	80,73 g 29,47 g 2,93 g		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Baromfi párizsi, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle, Margarin	Szardíniakrém , Újhagyma, Teljes kiőrlésű kifli	Kockasajt, sonkás, Paprika, Kifli	Házi húskrém , Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle	Edami sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Újhagyma
		Energia: 294,09 Kcal / 1 229,30 KJ	Energia: 264,60 Kcal / 1 106,03 KJ	Energia: 204,69 Kcal / 855,60 KJ	Energia: 127,78 Kcal / 534,12 KJ	Energia: 283,28 Kcal / 1 184,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8,06 g 19,11 g 5,04 g	11,25 g 10,44 g 2,30 g	8,52 g 5,47 g 2,97 g	3,52 g 3,31 g 0,70 g	12,10 g 16,21 g 7,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2019.06.17. - 2019.06.21.

	22,66 g	0,00 g	1,16 g	31,31 g	0,36 g	1,24 g	30,10 g	0,00 g	0,86 g	21,34 g	0,00 g	1,25 g	22,84 g	0,00 g	1,37 g
	 ²	 ²	 ¹	 ²	 ¹	 ¹	 ¹	 ¹	 ¹	 ¹	 ¹		 ¹		
				 ¹									 ¹	 ¹	

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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

