



Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Margarin, Méz, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyes tea, Margarin, Zala felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Tejeskávét, Paprika, Kifli magos, Vajkrém,	Hideg tej, Margarin, Foszlós kalács	Citromos tea, Margarin, Sajt, lapka, Kígyóuborka, Szezámagos zsemle										
		Energia: 302,81 Kcal / 1 265,75 KJ	Energia: 267,88 Kcal / 1 119,74 KJ	Energia: 404,23 Kcal / 1 689,68 KJ	Energia: 339,42 Kcal / 1 418,78 KJ	Energia: 277,33 Kcal / 1 159,24 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,70 g	5,60 g	2,23 g	10,95 g	5,77 g	1,92 g	12,62 g	21,30 g	7,19 g	13,04 g	11,80 g	3,64 g	9,78 g	10,20 g	2,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,50 g	8,10 g	1,16 g	42,60 g	9,00 g	1,55 g	40,41 g	8,99 g	0,67 g	45,58 g	0,21 g	0,32 g	36,96 g	9,00 g	1,27 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Zöldséges lebbencsleves, Sertéssült, Burgonya főzelék, Félbarna kenyér, Alma	Zellerkrémleves, Kenyérkocka, Mézes-mustáros csirke (7dkg), Párolt rizsköret, Görögdinnye	Tojásleves, Zöldborsófőzelék, Müzli szelet-piros gyümölcsös, Félbarna kenyér, Csemege csirkemell	Csontleves, Cérnametélt, Vadas csirkemell (7dkg), Spagetti, Körte	Csirkebecsináttleves (6 dkg), Gyümölcsrizs, Félbarna kenyér										
		Energia: 674,69 Kcal / 2 820,20 KJ	Energia: 675,19 Kcal / 2 822,29 KJ	Energia: 683,56 Kcal / 2 857,28 KJ	Energia: 658,97 Kcal / 2 754,49 KJ	Energia: 658,64 Kcal / 2 753,12 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,89 g	21,34 g	5,12 g	28,46 g	17,56 g	3,21 g	45,02 g	18,64 g	4,27 g	37,63 g	13,91 g	2,10 g	31,38 g	10,87 g	4,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90,40 g	0,22 g	4,31 g	99,41 g	4,05 g	3,48 g	83,19 g	4,00 g	3,61 g	95,56 g	5,00 g	3,35 g	114,98 g	13,99 g	2,41 g		





Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Baromfipárizsi, Margarin, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle			Hideg tej, Zöldhagymás túrókrém, Paprika, Zsemle			Ivólé 50%, Újhagyma, Halkrém , Teljes kiőrlésű zsemle			Padlizsán krém, Paradicsom, Zsemle			Gyümölcsjoghurt, Kifli		
		Energia: 181,03 Kcal / 756,71 KJ			Energia: 326,62 Kcal / 1 365,27 KJ			Energia: 389,12 Kcal / 1 626,52 KJ			Energia: 219,54 Kcal / 917,68 KJ			Energia: 203,26 Kcal / 849,63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,02 g	7,07 g	1,82 g	17,62 g	9,56 g	4,80 g	12,17 g	11,77 g	3,16 g	6,13 g	6,47 g	1,81 g	6,94 g	3,21 g	1,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,66 g	0,00 g	1,06 g	44,37 g	0,00 g	1,42 g	57,84 g	0,71 g	1,43 g	35,55 g	1,07 g	0,82 g	36,31 g	6,50 g	0,25 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

