


















Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Margarin, Sajtos párizsi, Teljes kiőrlésű kenyér	Vadmálna tea, Margarin, Pulyka felvágott, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell , Vaj, Sajtos Croissant	Hideg tej, Margarin, Sárgabaracklekvár, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Sajtkrém, Kígyóuborka, Zsemle
		Energia: 336,09 Kcal / 1 404,86 KJ	Energia: 297,03 Kcal / 1 241,59 KJ	Energia: 432,69 Kcal / 1 808,64 KJ	Energia: 347,89 Kcal / 1 454,18 KJ	Energia: 301,61 Kcal / 1 260,73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		16,20 g 11,12 g 3,88 g	10,29 g 9,02 g 0,60 g	16,03 g 24,45 g 5,01 g	12,93 g 8,20 g 3,64 g	7,63 g 12,22 g 6,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,94 g 0,00 g 1,68 g	42,61 g 9,00 g 1,64 g	39,97 g 9,99 g 0,64 g	55,02 g 10,86 g 1,12 g	42,06 g 9,00 g 0,89 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Árpagyöngy leves , Borsos tokány (7 dkg), Kelkáposzta főzelék , Félbarna kenyér	Tojásleves, Párolt rizsköret, Tejf-bazslikomos pulykaragu (7dkg)	Gulyásleves (5dkg), Metélt tészta, Mákszórás	Daragaluska leves, Párolt csirkefalatok (7 dkg), Zöldbabfőzelék , Félbarna kenyér, Körte	Fahéjas szilvaleves, Rántott hal 11 dkg, Tört burgonya, Tartármártás
		Energia: 555,23 Kcal / 2 320,86 KJ	Energia: 442,97 Kcal / 1 851,61 KJ	Energia: 804,61 Kcal / 3 363,27 KJ	Energia: 600,11 Kcal / 2 508,46 KJ	Energia: 834,58 Kcal / 3 488,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		22,07 g 21,37 g 4,27 g	11,90 g 13,75 g 3,01 g	28,76 g 33,17 g 8,41 g	31,97 g 15,19 g 2,79 g	21,10 g 43,92 g 7,30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68,12 g 0,00 g 3,85 g	67,39 g 0,00 g 3,56 g	97,13 g 20,42 g 2,76 g	83,36 g 0,22 g 4,09 g	85,20 g 11,76 g 1,24 g		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Házi csirkemájaskrém , Paradicsom, Kifli	Hideg tej, Barackos túrókrém , Szezámagos zsemle	Házi húskrém , Újbagyoma, Szezámagos zsemle	Zsemle, Zala felvágott, Vaj, Paprika	Gyümölcsjoghurt, Kifli
		Energia: 206,07 Kcal / 861,37 KJ	Energia: 333,08 Kcal / 1 392,27 KJ	Energia: 195,32 Kcal / 816,44 KJ	Energia: 268,44 Kcal / 1 122,08 KJ	Energia: 219,65 Kcal / 918,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10,58 g 3,24 g 0,58 g	17,99 g 11,13 g 4,24 g	6,86 g 6,26 g 0,70 g	10,68 g 10,90 g 4,70 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





Heti étlap 2018.09.03. - 2018.09.07.

	33,41 g	0,00 g	0,15 g	40,63 g	3,00 g	1,11 g	28,83 g	0,00 g	1,46 g	33,88 g	0,00 g	1,32 g	39,73 g	6,50 g	0,25 g
	 			    			   			  			 		
															

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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

