



Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Mogorókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Epres tea, Sárgarépás szendvicskrém , Félbarna kenyér, Jégcsapretek	Forralt tej, Mézes mackó pehely	Mézes tea , Sajtos párizsi, Margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell , Vaj, Paprika, Sajtos kifli										
		Energia: 255,21 Kcal / 1 066,78 KJ	Energia: 281,65 Kcal / 1 177,30 KJ	Energia: 202,99 Kcal / 848,50 KJ	Energia: 294,91 Kcal / 1 232,72 KJ	Energia: 323,74 Kcal / 1 353,23 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,70 g	3,79 g	1,63 g	6,77 g	9,44 g	4,26 g	8,91 g	3,18 g	1,66 g	9,87 g	8,18 g	2,25 g	11,25 g	10,43 g	5,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,74 g	0,29 g	1,06 g	41,92 g	9,00 g	2,06 g	34,90 g	0,00 g	0,95 g	45,04 g	11,49 g	1,41 g	46,30 g	9,99 g	0,27 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Magyaros karfiolleves , Fokhagymás sertésapró (7dkg), Parajmártás, Félbarna kenyér, Őszibarack	Metélt tészta, Mákszórás, Félbarna kenyér, Pulykagulyás 5 dkg	Húsleves , Cérnametélt , Natúr sertéskaraj (9dkg), Főtt burgonya, Almamártás	Narancsos karottakrémléves , Kenyérkocka, Párolt rizsköret, Szilva, Zöldfűszeres pulykaragu 9 dkg	Rizsleves , Sült virsli 6dkg, Fejtett babfőzelék, Túrós pite, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 531,22 Kcal / 2 220,50 KJ	Energia: 792,57 Kcal / 3 312,94 KJ	Energia: 534,98 Kcal / 2 236,22 KJ	Energia: 540,33 Kcal / 2 258,58 KJ	Energia: 846,92 Kcal / 3 540,13 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,50 g	15,56 g	2,20 g	23,78 g	20,10 g	3,34 g	26,88 g	20,05 g	4,92 g	11,58 g	11,85 g	1,99 g	31,11 g	31,91 g	6,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,49 g	0,00 g	3,88 g	128,51 g	20,42 g	3,69 g	62,17 g	8,19 g	7,62 g	97,67 g	0,00 g	3,11 g	106,14 g	3,00 g	3,97 g		





Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Ivólé 50%, Baromfipárizsi, Margarin, Kígyóuborka, Zsemle			Hideg tej, Főtt tojás, Vaj, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle			Ivólé 50%, Sajt, lapka, Margarin, Újhagyma, Félbarna kenyér			Hideg tej, Zelleres sajtkrém, Zsemle, Jégcsapretek			Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli		
		Energia: 372,75 Kcal / 1 558,10 KJ			Energia: 356,13 Kcal / 1 488,62 KJ			Energia: 367,44 Kcal / 1 535,90 KJ			Energia: 365,21 Kcal / 1 526,58 KJ			Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,22 g	7,31 g	1,82 g	15,93 g	17,86 g	7,68 g	9,42 g	5,46 g	2,39 g	13,93 g	15,86 g	8,77 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67,50 g	0,00 g	1,10 g	33,03 g	0,00 g	1,02 g	69,27 g	0,00 g	1,34 g	43,49 g	0,00 g	1,10 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

osztályvezet

.....
Vezet

dietetikus

.....
Gazdaságvezet

