

Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

|                |                                     | hétfő   | kedd   | szerda  | csütörtök   | péntek  |         |            |          |         |            |         |        |            |         |        |
|----------------|-------------------------------------|---|--|---|---|---|---------|------------|----------|---------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|
| <b>Tízórai</b> | <b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b> | Forralt tej, Mézes mackó pehely                                     | Meggyes tea, Főtt tojás, Margarin, Paradicsom, Rozsos kenyér               | Forralt tej, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér  | Tejeskávé, Vaj, Barna kenyér, Paprika   | Forralt tej, Sárgarépaszendvicsskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek  |         |            |          |         |            |         |        |            |         |        |
|                |                                     | Energia: 202,99 Kcal / 848,50 KJ                                    | Energia: 283,37 Kcal / 1 184,49 KJ   | Energia: 335,52 Kcal / 1 402,47 KJ  | Energia: 329,54 Kcal / 1 377,48 KJ  | Energia: 344,61 Kcal / 1 440,47 KJ  |         |            |          |         |            |         |        |            |         |        |
|                |                                     | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                     | 8,91 g  | 3,18 g   | 1,66 g  | 10,66 g   | 7,42 g  | 1,86 g  | 12,74 g    | 5,60 g   | 2,23 g  | 11,00 g    | 10,09 g | 4,77 g | 13,79 g    | 12,46 g | 5,89 g |
|                |                                     | Szénhidrát  | Cukor  | Só  | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor    | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
| 34,90 g        | 0,00 g                              | 0,95 g  | 43,01 g  | 9,00 g  | 0,91 g  | 58,60 g   | 16,20 g | 1,16 g     | 48,68 g  | 8,99 g  | 0,93 g     | 44,37 g | 0,00 g | 2,13 g     |         |        |
|                |                                     |   |  |   |   |   |         |            |          |         |            |         |        |            |         |        |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b> | Pandúrleves (5dkg), Gránátos kocka, Csemege uborka, Félbarna kenyér | Karfiolkrémleves, Levesgyöngy, Mustáros pulykatokány (7dkg), Főtt burgonya | Sajtgaluska leves, Sárgaborsó főzelék, Félbarna kenyér, Sertés pörkölt (7dkg), Őszibarack | Cukkinikrémleves, Kölesgolyó, Szezámós rántott csirkemell 9 dkg, Párolt zöldség, Párolt rizsköret | Zöldséges tarhonyaleves, Parajmártás, Félbarna kenyér, Tojás vagdalt (6dkg) |         |            |          |         |            |         |        |            |         |        |
|                |                                     | Energia: 766,95 Kcal / 3 205,85 KJ                                  | Energia: 399,58 Kcal / 1 670,24 KJ   | Energia: 1 074,90 Kcal / 4 493,08 KJ  | Energia: 1 034,74 Kcal / 4 325,21 KJ  | Energia: 805,43 Kcal / 3 366,70 KJ  |         |            |          |         |            |         |        |            |         |        |
|                |                                     | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                     | 32,36 g   | 24,85 g  | 6,85 g  | 10,49 g   | 11,10 g   | 3,07 g  | 50,01 g    | 50,75 g  | 18,46 g | 41,57 g    | 48,61 g | 7,37 g | 38,60 g    | 38,64 g | 6,28 g |
|                |                                     | Szénhidrát  | Cukor  | Só  | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor    | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
| 103,08 g       | 0,00 g                              | 6,36 g  | 62,41 g  | 0,00 g  | 3,39 g  | 103,43 g  | 0,35 g  | 2,54 g     | 107,16 g | 0,00 g  | 5,35 g     | 75,87 g | 0,22 g | 3,19 g     |         |        |
|                |                                     |   |  |   |   |   |         |            |          |         |            |         |        |            |         |        |



### Heti étlap 2018.09.10. - 2018.09.14.

|         |                                 | hétfő   | kedd   | szerda                                   | csütörtök  | péntek                           |           |            |        |           |            |        |           |            |        |           |
|---------|---------------------------------|---|--|--|--|----------------------------------|-----------|------------|--------|-----------|------------|--------|-----------|------------|--------|-----------|
| Uzsonna | (03701) Iskola IV.<br>Menü alsó | Csemege szalámi,<br>Margarin, Kígyóborka,<br>Teljes kiőrlésű zsemle | Hideg tej, Margarin,<br>Baromfipárizsi, Zsemle | Lilahagyma, Kifli,<br>Zöldséges túrókrém | Csirkemell sonka,<br>Margarin, Teljes kiőrlésű<br>zsemle, Jégcsapretek | Kefir, Kifli                     |           |            |        |           |            |        |           |            |        |           |
|         |                                 | Energia: 266,04 Kcal / 1 112,05 Kj                                  | Energia: 346,90 Kcal / 1 450,04 Kj             | Energia: 201,19 Kcal / 840,97 Kj         | Energia: 155,01 Kcal / 647,94 Kj                                       | Energia: 233,06 Kcal / 974,19 Kj |           |            |        |           |            |        |           |            |        |           |
|         |                                 | Fehérje   | Zsír   | T.Zsírsav                                | Fehérje  | Zsír                             | T.Zsírsav | Fehérje    | Zsír   | T.Zsírsav | Fehérje    | Zsír   | T.Zsírsav | Fehérje    | Zsír   | T.Zsírsav |
|         |                                 | 9,48 g  | 16,14 g  | 5,43 g                                   | 16,62 g  | 12,87 g                          | 4,86 g    | 9,52 g     | 3,11 g | 1,45 g    | 10,10 g    | 2,80 g | 0,76 g    | 9,65 g     | 3,85 g | 0,11 g    |
|         |                                 | Szénhidrát  | Cukor  | Só                                       | Szénhidrát   | Cukor                            | Só        | Szénhidrát | Cukor  | Só        | Szénhidrát | Cukor  | Só        | Szénhidrát | Cukor  | Só        |
|         |                                 | 20,93 g   | 0,00 g   | 0,76 g                                   | 43,02 g  | 0,00 g                           | 1,31 g    | 33,43 g    | 0,00 g | 1,02 g    | 22,70 g    | 0,00 g | 1,11 g    | 36,00 g    | 0,00 g | 0,60 g    |
|         |                                 |   |  |  |  |                                  |           |            |        |           |            |        |           |            |        |           |

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezési

.....  
osztályvezet

Vezet

.....  
Gazdaságvezet

dietetikus

