



Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Kakaó, Vaj, Sajtos Croissant	Citromos tea, Zöldhagymás vajkrém, Félbarna kenyér	Forralt tej, Méz, Margarin, Korpás kenyér	Pulyka rollsonka, Margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér, Tejescávé	Forralt tej, Házi húskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek
		Energia: 428,26 Kcal / 1 790,13 Kj	Energia: 299,25 Kcal / 1 250,87 Kj	Energia: 335,52 Kcal / 1 402,47 Kj	Energia: 330,39 Kcal / 1 381,03 Kj	Energia: 288,26 Kcal / 1 204,93 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		16,96 g 25,54 g 5,65 g	6,69 g 11,82 g 5,41 g	12,74 g 5,60 g 2,23 g	17,03 g 6,05 g 2,26 g	13,26 g 6,57 g 2,33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,50 g 5,00 g 0,64 g	41,06 g 9,00 g 1,02 g	58,60 g 16,20 g 1,22 g	51,95 g 8,99 g 1,76 g	44,12 g 0,00 g 1,71 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Magyaros tört burgonya, Paradicsom leves betűtészta-val, Brassói pulyka aprópecs (9 dkg)	Szilvaleves, Rántott hal 11 dkg, Petrezselymes rizs, Tartármártás	Erőleves , Cérnametélt , Sertés pörkölt (7dkg), Lencsefőzelék, Alma, Félbarna kenyér	Bakonyi betyárleves (5dkg), Spagetti, Joghurtos-tejföl, Reszelt sajt, Szőlő, Félbarna kenyér	Burgonyaleves magyaros, Egyben sült vagdalt, Zöldbabfőzelék , Túró rudi, Félbarna kenyér
		Energia: 650,45 Kcal / 2 718,88 Kj	Energia: 912,30 Kcal / 3 813,41 Kj	Energia: 975,08 Kcal / 4 075,83 Kj	Energia: 874,71 Kcal / 3 656,29 Kj	Energia: 750,61 Kcal / 3 137,55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8,93 g 40,32 g 9,11 g	21,79 g 44,64 g 7,39 g	49,23 g 37,08 g 10,61 g	33,20 g 28,15 g 11,42 g	26,14 g 29,80 g 9,76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60,99 g 5,00 g 3,63 g	102,93 g 14,26 g 1,23 g	106,77 g 2,35 g 3,43 g	120,70 g 0,00 g 4,24 g	86,55 g 8,72 g 5,90 g		





Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Ivólé 50%, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle, Margarin, Sajt, lapka	Hideg tej, Tavaszi felvágott, Paradicsom, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Ivólé 50%, Cukkinis túrókrém, Kígyóuborka, Zsemle	Padlizsán krém, Paradicsom, Kifli	Kefir, Kifli										
		Energia: 305,45 Kcal / 1 276,78 KJ	Energia: 297,46 Kcal / 1 243,38 KJ	Energia: 326,74 Kcal / 1 365,77 KJ	Energia: 217,71 Kcal / 910,03 KJ	Energia: 233,06 Kcal / 974,19 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		6,68 g	5,31 g	2,39 g	13,50 g	12,43 g	5,31 g	9,40 g	2,23 g	0,82 g	5,73 g	6,28 g	1,82 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
57,06 g	0,00 g	0,95 g	33,07 g	0,00 g	1,54 g	68,29 g	0,00 g	1,23 g	33,65 g	1,07 g	0,14 g	36,00 g	0,00 g	0,60 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

osztályvezet

.....
Vezet

dietetikus

.....
Gazdaságvezet

dietetikus

