



Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Margarin, Zala felvágott, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Epres tea, Petrezselymes túrókrém , Félbarna kenyér	Forralt tej, Csokis gabonagolyó	Barackos tea, Zöldfűszeres szendvicsskrém, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 335,52 Kcal / 1 402,47 KJ	Energia: 324,11 Kcal / 1 354,78 KJ	Energia: 235,22 Kcal / 983,22 KJ	Energia: 210,95 Kcal / 881,77 KJ	Energia: 318,68 Kcal / 1 332,08 KJ										
		Fehérje 12,74 g	Zsír 5,60 g	T.Zsír 2,23 g	Fehérje 17,55 g	Zsír 8,81 g	T.Zsír 3,55 g	Fehérje 10,12 g	Zsír 2,95 g	T.Zsír 1,26 g	Fehérje 8,70 g	Zsír 4,35 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 7,35 g	Zsír 12,69 g	T.Zsír 5,81 g
		Szénhidrát 58,60 g	Cukor 16,20 g	Só 1,16 g	Szénhidrát 43,75 g	Cukor 0,00 g	Só 1,79 g	Szénhidrát 41,59 g	Cukor 9,00 g	Só 1,13 g	Szénhidrát 35,20 g	Cukor 0,99 g	Só 0,27 g	Szénhidrát 43,35 g	Cukor 9,00 g	Só 0,85 g
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Zellerkrémleves , Sertés pörkölt (7dkg), Fejtett babfőzelék, Pite, meggyes, Levesgyöngy, Félbarna kenyér	Tojásleves, Müzli szelet- piros gyümölcsös, Rozmaringos pulyka apró, Főtt burgonya	Gyümölcsleves, Rántott hal 11 dkg, Petrezselymes rizs , Tartármártás	Zöldborsóleves, Milánói spagetti (7dkg), Reszelt sajt	Haséleves (5dkg), Tejberizs , Kakaósízot, Alma, Félbarna kenyér										
		Energia: 995,80 Kcal / 4 162,44 KJ	Energia: 372,19 Kcal / 1 555,75 KJ	Energia: 933,75 Kcal / 3 903,08 KJ	Energia: 621,64 Kcal / 2 598,46 KJ	Energia: 587,37 Kcal / 2 455,21 KJ										
		Fehérje 38,18 g	Zsír 44,64 g	T.Zsír 11,59 g	Fehérje 11,20 g	Zsír 9,77 g	T.Zsír 1,96 g	Fehérje 21,74 g	Zsír 48,73 g	T.Zsír 7,59 g	Fehérje 29,15 g	Zsír 17,76 g	T.Zsír 5,75 g	Fehérje 17,27 g	Zsír 6,68 g	T.Zsír 3,16 g
		Szénhidrát 106,67 g	Cukor 3,35 g	Só 2,78 g	Szénhidrát 58,38 g	Cukor 4,00 g	Só 2,09 g	Szénhidrát 99,87 g	Cukor 11,56 g	Só 1,23 g	Szénhidrát 85,80 g	Cukor 4,00 g	Só 4,49 g	Szénhidrát 119,58 g	Cukor 29,47 g	Só 2,79 g





Heti étlap 2018.09.24. - 2018.09.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Vaj, Kígyóborka, Kifli, Sajtos párizsi			Sajtkrém, Paradicsom, Zsemle			Hideg tej, Karfiolkrém, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle			Edami sajt, Margarin, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kifli			Hideg tej, Sajtos croissant		
		Energia: 254,45 Kcal / 1 063,60 Kj			Energia: 269,44 Kcal / 1 126,26 Kj			Energia: 251,67 Kcal / 1 051,98 Kj			Energia: 274,48 Kcal / 1 147,33 Kj			Energia: 296,00 Kcal / 1 237,28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,11 g	12,87 g	5,03 g	7,55 g	12,25 g	6,89 g	11,15 g	7,31 g	3,41 g	13,44 g	11,21 g	6,04 g	12,42 g	18,31 g	7,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,33 g	0,00 g	0,53 g	34,20 g	0,00 g	0,88 g	35,51 g	0,00 g	1,05 g	29,63 g	0,00 g	1,25 g	20,04 g	0,00 g	0,88 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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

