



Heti étlap 2016.08.29. - 2016.09.02.

		csütörtök	péntek
Tízórai	(03702) Iskola IV.Menü Plussz alsó	Epres tea , Főtt tojás, Margarin, Rozsos kenyér , Paradicsom	Kakaó , Vaj, Sajtos kifli
		Energia: 357,87 Kcal / 1 495,90 Kj	Energia: 339,23 Kcal / 1 417,98 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11,12 g9,51 g1,26 g	10,15 g10,29 g5,02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
56,81 g21,99 g0,34 g	51,80 g17,98 g0,37 g		
 	 		
Ebéd	(03702) Iskola IV.Menü Plussz alsó	Minestra leves, Kukoricás rizs, Kovászos uborka, Túró rudi, Fűszeres csirkemell csíkok	Zabgaluska leves, Tökfőzelék, Sertéssült falatok, Ízes piskóta, Félbarna kenyér
		Energia: 582,53 Kcal / 2 434,98 Kj	Energia: 737,10 Kcal / 3 081,08 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29,76 g15,62 g1,78 g	28,12 g37,40 g10,16 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
77,51 g8,50 g2,35 g	73,78 g0,00 g1,69 g		
   	     		
Uzsonna	(03702) Iskola IV.Menü Plussz alsó	Cukkinis túrókrém , Kígyóuborka, Hideg tej, Teljes kiőrlésű kenyér	Kockasajt , Paprika, Müzli szelet-piros gyümölcsös, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 331,50 Kcal / 1 385,67 Kj	Energia: 147,69 Kcal / 617,34 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		17,95 g8,71 g4,37 g	3,71 g5,85 g2,97 g





Heti étlap 2016.08.29. - 2016.09.02.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45,33 g	0,00 g	0,72 g	19,40 g	4,00 g	0,33 g
1  1 			2  2  1  1 		
			1  2 		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési oszt. vezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető