

Heti étlap 2016.09.05. - 2016.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej , Margarin, Sajtos párizsi, Teljeskiőrlésű kenyér	Vadmálna tea, Margarin, Pulyka felvágott, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Karamell, Vaj, Sajtos Croissant	Citromos tea , Túrókrém, magyaros, Kígyóuborka, Burgonyás kenyér	Margarin, Forralt tej , Zsemle
		Energia: 356,14 Kcal / 1 488,67 KJ	Energia: 338,23 Kcal / 1 413,80 KJ	Energia: 458,36 Kcal / 1 915,94 KJ	Energia: 251,26 Kcal / 1 050,27 KJ	Energia: 255,00 Kcal / 1 065,90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,85 g 15,10 g 4,45 g	10,67 g 13,01 g 0,46 g	15,04 g 24,00 g 4,76 g	8,55 g 4,49 g 1,74 g	12,00 g 5,60 g 1,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,56 g 0,00 g 0,76 g	43,53 g 21,99 g 0,32 g	48,46 g 19,98 g 0,09 g	43,23 g 12,00 g 0,76 g	41,60 g 0,00 g 0,43 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Árpagyöngy leves , Kelkáposzta főzelék , Félbarna kenyér, Borsos tokány	Tojásleves, Tejfölös-bazsalikomos csirkemell, Párolt rizs	Gulyásleves , Metélt tészta , Mákszórás , Görögdinnye, Félbarna kenyér	Daragaluska leves, Párolt csirkefalatok , Félbarna kenyér, Körte , Zöldbabfőzelék	Fahéjas szilvaleves , Rántott halrud, Tört burgonya , Tartármártás
		Energia: 567,41 Kcal / 2 371,77 KJ	Energia: 584,78 Kcal / 2 444,38 KJ	Energia: 687,97 Kcal / 2 875,71 KJ	Energia: 734,83 Kcal / 3 071,59 KJ	Energia: 705,31 Kcal / 2 948,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,42 g 17,80 g 3,29 g	30,76 g 12,49 g 2,42 g	21,92 g 19,45 g 4,00 g	36,38 g 17,18 g 3,16 g	21,77 g 28,26 g 5,33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70,46 g 1,08 g 1,72 g	83,15 g 0,00 g 1,32 g	106,80 g 10,31 g 0,62 g	107,98 g 1,17 g 2,40 g	88,65 g 12,23 g 3,24 g		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Házi szárnyashúskrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Barackos túrókrém, Kígyóuborka, Hideg tej, Szezámagos zsemle	Házi csirkemájaskrém, Újhagyma, Teljes kiőrlésű kenyér	Zala felvágott, Vaj, Paprika, Hideg tej, Teljes kiőrlésű kenyér	Teljes kiőrlésű kenyér, Padlizsán krém
		Energia: 227,89 Kcal / 952,58 KJ	Energia: 330,36 Kcal / 1 380,90 KJ	Energia: 63,84 Kcal / 266,85 KJ	Energia: 287,35 Kcal / 1 201,12 KJ	Energia: 182,73 Kcal / 763,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,55 g 5,56 g 0,96 g	18,23 g 11,57 g 4,49 g	4,56 g 2,56 g 0,46 g	13,41 g 20,63 g 9,33 g	6,63 g 1,93 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2016.09.05. - 2016.09.09.

	30,99 g	1,08 g	1,13 g	39,13 g	0,70 g	0,42 g	6,05 g	0,00 g	0,15 g	12,01 g	0,00 g	0,50 g	34,71 g	0,00 g	0,61 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési oszt. vezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

