














Heti étlap 2016.09.05. - 2016.09.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03702) Iskola IV.Menü Plusz alsó	Forralt tej , Margarin, Méz, Zsemle	Meggyes tea, Margarin, Zala felvágott, Piros retek, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Vaj, Kifli magos, Paprika	Citromos tea , Margarin, Trappista sajt, Sárgarépa csomós, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej , Margarin, Kalács
		Energia: 305,56 Kcal / 1 277,24 KJ	Energia: 241,76 Kcal / 1 010,56 KJ	Energia: 394,33 Kcal / 1 648,30 KJ	Energia: 261,20 Kcal / 1 091,82 KJ	Energia: 350,74 Kcal / 1 466,09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,04 g 7,60 g 1,63 g	8,30 g 10,18 g 2,91 g	12,26 g 16,39 g 4,77 g	12,69 g 13,44 g 7,16 g	13,67 g 11,31 g 1,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49,70 g 8,10 g 0,43 g	29,10 g 21,99 g 0,51 g	49,73 g 17,98 g 0,27 g	22,10 g 12,00 g 0,52 g	48,91 g 4,20 g 0,36 g		
Ebéd	(03702) Iskola IV.Menü Plusz alsó	Sertéssült (10dkg), Alma, Kefíres burgonyafőzelék, Zöldséges lebbencsleves , Félbarna kenyér	Zellerkrémleves , Mézes-mustáros csirkeragu , Párolt rizs, Görögdinnye, Pirított kiflikarika	Tojásleves , Zöldborsófőzelék , Pulykamell szelet 1 szel isi, Túró rudi, Félbarna kenyér	Csontleves , Levestésztabetét cérnabetét , Vadas csirkemell , Spagetti , Körte	Csirkebecsináltleves (6dkg), Gyümölcsrizs , Félbarna kenyér
		Energia: 610,24 Kcal / 2 550,80 KJ	Energia: 698,45 Kcal / 2 919,52 KJ	Energia: 518,35 Kcal / 2 166,70 KJ	Energia: 801,28 Kcal / 3 349,35 KJ	Energia: 527,20 Kcal / 2 203,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32,37 g 18,91 g 4,17 g	29,52 g 15,69 g 3,43 g	38,68 g 18,69 g 4,97 g	33,59 g 17,62 g 2,50 g	26,48 g 10,37 g 2,76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
79,99 g 0,22 g 1,27 g	122,76 g 4,05 g 1,48 g	49,03 g 11,50 g 1,44 g	128,81 g 5,00 g 2,69 g	88,83 g 13,99 g 0,63 g		
Uzsonna	(03702) Iskola IV.Menü Plusz alsó	Baromfipárizsi, Margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldhagymás túrókrém, Zöldpaprika, Hideg tej, Zsemle	Ivólé 50%, Házi csirkemájaskrém, Teljeskiőrlésű kenyér , Újhagyma	Padlizsán krém , Paradicsom, Félbarna kenyér, Hideg tej	Ivólé, Csirkemell sonka, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér , Retek DB
		Energia: 285,01 Kcal / 1 191,34 KJ	Energia: 337,50 Kcal / 1 410,75 KJ	Energia: 361,47 Kcal / 1 510,94 KJ	Energia: 173,04 Kcal / 723,31 KJ	Energia: 352,57 Kcal / 1 473,74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,45 g 10,87 g 1,62 g	18,76 g 9,90 g 4,99 g	10,52 g 3,15 g 0,46 g	8,97 g 5,92 g 3,06 g	15,73 g 3,23 g 0,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2016.09.05. - 2016.09.09.

	34,34 g	0,00 g	0,71 g	45,45 g	0,00 g	0,62 g	72,31 g	0,00 g	0,55 g	20,96 g	0,00 g	0,26 g	64,65 g	0,00 g	0,82 g
	  			 			 			  			   		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési oszt.vezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

