



Heti étlap 2016.09.12. - 2016.09.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej , Mézes mackó pehely	Meggyes tea, Főtt tojás, Margarin, Zsemle, rozsos	Forralt tej , Méz, Margarin, Kifli	Vaj, Barna kenyér, Tejeskávé	Sárgarépas szendvicsskrém , Retek DB, Teljes kiőrlésű kenyér, Forralt tej
		Energia: 202,46 Kcal / 846,28 Kj	Energia: 309,80 Kcal / 1 294,96 Kj	Energia: 311,07 Kcal / 1 300,27 Kj	Energia: 262,97 Kcal / 1 099,21 Kj	Energia: 384,97 Kcal / 1 609,17 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8,91 g 3,18 g 1,63 g	10,36 g 7,20 g 1,24 g	11,38 g 5,35 g 1,63 g	7,36 g 9,71 g 4,77 g	14,35 g 16,49 g 7,82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,90 g 0,00 g 0,38 g	50,75 g 21,99 g 0,38 g	54,70 g 16,20 g 0,43 g	36,83 g 17,98 g 0,18 g	45,14 g 0,00 g 0,97 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Tarhonyaleves zöldséges , Parajfőzelék, Stefánia vagdalt , Félbarna kenyér	Karfiolkrémleves, Levesgyöngy, Mustáros pulykatokány, Főtt burgonya 0,2, Kovászos uborka	Sajtgaluska leves, Sárgaborsó főzelék , Natúr sertésborda 1 db, Félbarna kenyér, Szőlő	Cukkinikrémleves , Kölesgolyó, Szezámós rántott csirkemell (9dkg), Párolt zöldség , Párolt rizs	Pandúrleves, Gránátos kocka , Mongol saláta
		Energia: 742,89 Kcal / 3 105,28 Kj	Energia: 553,95 Kcal / 2 315,51 Kj	Energia: 645,16 Kcal / 2 696,77 Kj	Energia: 884,06 Kcal / 3 695,37 Kj	Energia: 532,17 Kcal / 2 224,47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		37,59 g 20,33 g 4,42 g	26,55 g 16,14 g 4,48 g	40,99 g 19,86 g 5,66 g	35,63 g 38,93 g 5,31 g	26,31 g 12,18 g 3,02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
103,26 g 0,22 g 2,53 g	74,99 g 0,00 g 2,20 g	80,45 g 0,36 g 1,47 g	94,24 g 0,00 g 1,97 g	79,59 g 4,19 g 2,36 g		





Heti étlap 2016.09.12. - 2016.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Sajt, lapka, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Hideg tej			Zöldfűszeres túrókrém házi, Lilahagyma, Hideg tej, Teljes kiőrlésű kenyér			Csirkemell sonka, Margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Kefir, Kifli		
		Energia: 207,89 Kcal / 868,98 KJ			Energia: 381,16 Kcal / 1 593,25 KJ			Energia: 329,45 Kcal / 1 377,10 KJ			Energia: 132,59 Kcal / 554,23 KJ			Energia: 201,75 Kcal / 843,32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,56 g	3,48 g	1,79 g	18,75 g	14,42 g	4,66 g	17,30 g	8,53 g	4,30 g	11,50 g	2,91 g	0,21 g	11,50 g	0,55 g	0,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34,55 g	0,00 g	0,42 g	44,09 g	0,00 g	0,79 g	45,87 g	0,00 g	0,51 g	15,10 g	0,00 g	0,51 g	37,70 g	0,00 g	0,56 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési oszt. vezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

