












Heti étlap 2016.09.19. - 2016.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kakaó, Vaj, Sajtos Croissant	Vadmálna tea, Trappista sajt, Margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Margarin, Forralt tej, Burgonyás kenyér	Citromos tea, Pulyka felvágott, Margarin, Kukoricás kenyér	Forralt tej, Retek DB, Szárnyashúskrém, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 427,79 Kcal / 1 788,16 KJ	Energia: 268,53 Kcal / 1 122,46 KJ	Energia: 304,48 Kcal / 1 272,73 KJ	Energia: 380,42 Kcal / 1 590,16 KJ	Energia: 265,96 Kcal / 1 111,71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,96 g 25,54 g 5,65 g	12,04 g 13,45 g 7,14 g	12,68 g 5,80 g 1,63 g	12,36 g 12,32 g 0,37 g	16,76 g 8,29 g 2,57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,50 g 5,00 g 0,11 g	24,69 g 21,99 g 0,40 g	49,68 g 0,00 g 0,64 g	56,65 g 12,00 g 0,53 g	31,86 g 0,00 g 0,88 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Főtt burgonya 0,2, Alma, Lecsős csirkemell	Vajgaluska leves, Finomfőzelék, Sült baromfi virsli, Túró rudi, Félbarna kenyér	Paradicsom leves, Pulyka brassói, Uborkasaláta, Petrezselymes burgonya	Meggyleves, Halburger, Párolt rizs, Párolt sárgarépa	Legényfogó leves, Alma, Káposztás kocka
		Energia: 492,89 Kcal / 2 060,28 KJ	Energia: 627,35 Kcal / 2 622,32 KJ	Energia: 588,14 Kcal / 2 458,43 KJ	Energia: 446,29 Kcal / 1 865,49 KJ	Energia: 612,81 Kcal / 2 561,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,91 g 10,22 g 1,72 g	23,42 g 29,88 g 7,33 g	26,24 g 19,63 g 3,78 g	18,91 g 13,05 g 3,11 g	27,79 g 13,46 g 2,73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
69,59 g 1,72 g 1,38 g	73,02 g 11,50 g 3,16 g	75,43 g 12,99 g 1,87 g	62,95 g 10,29 g 1,60 g	98,38 g 4,00 g 0,89 g		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kígyóuborka, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Sült húskrém, Újhagyma, Félbarna kenyér, Hideg tej	Paradicsom, Kockasajt, sonkás, Teljes kiőrlésű kenyér	Petr. szendvicskrém, Paprika, Hideg tej, Teljes kiőrlésű zsemle	Natúr joghurt, Kifli
		Energia: 210,23 Kcal / 878,76 KJ	Energia: 377,73 Kcal / 1 578,91 KJ	Energia: 283,18 Kcal / 1 183,69 KJ	Energia: 334,97 Kcal / 1 400,17 KJ	Energia: 336,90 Kcal / 1 408,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,52 g 4,02 g 0,58 g	21,74 g 12,40 g 4,30 g	11,92 g 5,90 g 0,02 g	11,37 g 17,71 g 8,65 g	12,80 g 4,30 g 3,91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2016.09.19. - 2016.09.23.

	35,01 g	0,00 g	0,64 g	45,17 g	0,00 g	0,81 g	45,60 g	0,00 g	0,77 g	32,94 g	0,00 g	0,41 g	61,60 g	0,00 g	0,88 g
	  			 			 			 			 		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési oszt. vezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

