



Heti étlap 2016.09.19. - 2016.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03702) Iskola IV.Menü Plussz alsó	Kakaó, Vaj, Kifli	Citromos tea , Félbarna kenyér, Vajkrém zöldhagymás	Forralt tej , Méz, Margarin, Korpás kenyér	Pulyka felvágott, Margarin, Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Forralt tej , Házi szárnyashúskrém, Piros retek, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 326,74 Kcal / 1 365,77 KJ	Energia: 309,60 Kcal / 1 294,13 KJ	Energia: 248,72 Kcal / 1 039,65 KJ	Energia: 269,23 Kcal / 1 125,38 KJ	Energia: 224,04 Kcal / 936,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 12,26 g 11,44 g 5,65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 6,63 g 12,60 g 5,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 10,68 g 5,40 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 7,83 g 10,79 g 0,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 15,58 g 8,13 g 2,57 g
		Szénhidrát Cukor Só 44,05 g 5,00 g 0,43 g	Szénhidrát Cukor Só 41,35 g 13,08 g 0,72 g	Szénhidrát Cukor Só 39,70 g 8,10 g 0,38 g	Szénhidrát Cukor Só 34,30 g 21,99 g 0,14 g	Szénhidrát Cukor Só 22,50 g 0,00 g 0,70 g
Ebéd	(03702) Iskola IV.Menü Plussz alsó	Zabpelyhes hagymakrém leves , Kölesgolyó, Pulyka brassó, Magyaros tört burgonya	Szilvaleves , Rántott hal (10dkg), Petrezselymes rizs , Vegyes vágott savanyúság	Erőleves , Lencsefőzelék, Alma, Sertés pörkölt (7dkg), Levestésztabetét cérnametélt , Félbarna kenyér	Bakonyi betyárleves, Spagetti , Szőlő, Tejföl , Reszelt sajt	Burgonyaleves magyaros, Zöldbabfőzelék , Egybevagdalt (6dkg), Túró rudi, Félbarna kenyér
		Energia: 501,12 Kcal / 2 094,68 KJ	Energia: 661,72 Kcal / 2 765,99 KJ	Energia: 685,89 Kcal / 2 867,02 KJ	Energia: 787,08 Kcal / 3 289,99 KJ	Energia: 709,99 Kcal / 2 967,76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 23,64 g 17,49 g 4,44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 23,35 g 26,17 g 3,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 36,79 g 27,81 g 7,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 38,41 g 31,04 g 13,54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 25,90 g 39,87 g 6,03 g
		Szénhidrát Cukor Só 61,47 g 0,00 g 0,78 g	Szénhidrát Cukor Só 82,85 g 8,29 g 1,37 g	Szénhidrát Cukor Só 69,75 g 4,35 g 1,64 g	Szénhidrát Cukor Só 88,33 g 0,00 g 1,33 g	Szénhidrát Cukor Só 61,70 g 9,38 g 1,78 g





Heti étlap 2016.09.19. - 2016.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03702) Iskola IV.Menü Plusz alsó	Ivólé 50%, Csirkemájkrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika			Tavaszi felvágott, Margarin, Hideg tej, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Kígyóuborka, Ivólé 50%, Zsemle, teljes kiőrlésű , Cukkinis túrókrém			Padlizsán krém , Félbarna kenyér, Paradicsom, Hideg tej			Ivólé 50%, Sajt, lapka, Margarin, Zsemle , Paprika		
		Energia: 337,38 Kcal / 1 410,25 KJ			Energia: 299,38 Kcal / 1 251,41 KJ			Energia: 329,25 Kcal / 1 376,27 KJ			Energia: 229,79 Kcal / 960,52 KJ			Energia: 341,69 Kcal / 1 428,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,57 g	2,52 g	0,22 g	14,37 g	13,83 g	5,97 g	9,79 g	2,86 g	1,33 g	11,24 g	6,10 g	3,06 g	7,94 g	5,24 g	1,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68,24 g	0,00 g	0,57 g	29,35 g	0,00 g	0,60 g	65,23 g	0,00 g	0,54 g	31,85 g	0,72 g	0,57 g	64,80 g	0,00 g	0,32 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési oszt.vezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

