



## Heti étlap 2016.09.26. - 2016.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Forralt tej , Méz, Margarin, Kifli	Forralt tej , Margarin, Paprika, Zsemle	Epres tea , Petrezselymes túrókrém, Félbarna kenyér	Forralt tej , Csokis gabonagolyó	barackos tea, Zöldfűszeres szendvicskrém 0,03, Retek DB, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 262,20 Kcal / 1 096,00 KJ	Energia: 409,75 Kcal / 1 712,76 KJ	Energia: 211,42 Kcal / 883,74 KJ	Energia: 203,86 Kcal / 852,13 KJ	Energia: 373,08 Kcal / 1 559,47 KJ
		Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav	Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav	Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav	Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav	Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav
		10,78 g      5,31 g      1,63 g	18,00 g      6,35 g      1,63 g	6,82 g      2,91 g      1,38 g	8,70 g      3,90 g      1,63 g	7,88 g      12,74 g      5,81 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
43,18 g      8,10 g      0,39 g	74,70 g      0,00 g      0,75 g	39,35 g      21,99 g      0,45 g	33,40 g      0,00 g      0,11 g	56,65 g      21,99 g      0,53 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Zellerkrémleves , Zsemlekocka, Sertés pörkölt (7dkg), Pite, meggyes, Fejtett babfőzelék	Párolt rizs, Párolt brokkoli , Tojásleves , Rozmaringos csirkemell	Gyümölcsleves, Főtt burgonya 0,2, Káposztasaláta, Rántott hal (9dkg)	Zöldborsóleves, Milánói spagetti (7dkg), Reszelt sajt	Haséleves, Tejberizs , Kakaószórat , Alma
		Energia: 726,99 Kcal / 3 038,82 KJ	Energia: 426,84 Kcal / 1 784,19 KJ	Energia: 675,04 Kcal / 2 821,67 KJ	Energia: 701,13 Kcal / 2 930,72 KJ	Energia: 514,89 Kcal / 2 152,24 KJ
		Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav	Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav	Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav	Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav	Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav
		27,09 g      36,77 g      9,75 g	35,07 g      11,31 g      1,84 g	25,35 g      23,76 g      3,43 g	40,44 g      24,02 g      10,04 g	21,04 g      9,39 g      2,88 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
86,34 g      3,35 g      1,25 g	41,44 g      1,80 g      2,04 g	89,42 g      3,30 g      1,61 g	80,70 g      2,00 g      1,70 g	91,84 g      28,97 g      0,70 g		





### Heti étlap 2016.09.26. - 2016.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Baromfipárizsi, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka			Sajtkrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiolkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Lilahagyma, Hideg tej			Edami sajt, Kígyóuborka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Hideg tej, Sajtos Croissant		
		Energia: 307,45 Kcal / 1 285,14 KJ			Energia: 336,17 Kcal / 1 405,19 KJ			Energia: 337,37 Kcal / 1 410,21 KJ			Energia: 335,81 Kcal / 1 403,69 KJ			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,30 g	13,87 g	5,00 g	10,23 g	12,45 g	6,89 g	15,77 g	6,75 g	3,22 g	17,68 g	14,41 g	7,25 g	16,20 g	20,05 g	3,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,35 g	0,00 g	0,78 g	45,80 g	0,00 g	0,55 g	53,38 g	0,00 g	0,70 g	33,85 g	0,00 g	0,74 g	30,55 g	0,00 g	0,09 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezési oszt.vezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

