



## Heti étlap 2016.10.03. - 2016.10.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Epres tea , Sajtkrém, Retek DB, Félbarna kenyér	Vaj, Tejeskávé, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Pulyka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika	Citromos tea , Petrezselymes túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom	Forralt tej , Margarin, Kígyóuborka, Félbarna kenyér										
		Energia: 215,18 Kcal / 899,45 KJ	Energia: 373,49 Kcal / 1 561,19 KJ	Energia: 192,12 Kcal / 803,06 KJ	Energia: 258,05 Kcal / 1 078,65 KJ	Energia: 270,29 Kcal / 1 129,81 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2,80 g	11,68 g	6,87 g	11,72 g	10,15 g	4,77 g	4,54 g	8,47 g	0,27 g	10,00 g	3,26 g	1,40 g	12,98 g	5,65 g	1,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,58 g	21,99 g	0,05 g	59,11 g	17,98 g	0,50 g	23,72 g	21,99 g	0,01 g	47,04 g	12,00 g	0,69 g	42,23 g	0,00 g	0,60 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Burgonyafőzelék, Pite, Gombaleves, kiscsillagtészta, Pulyka pörkölt (7dkg), Teljes kiőrlésű kenyér	Kölesgolyó, Párolt rizs, Sajtkrémleves , Édes-savanyú csirkeragu	Lencsegulyás, Mákszórás , Metélt tészta , Körte , Félbarna kenyér	Őszibarackleves, Tört burgonya , Csemege uborka, Vadász pulykaragu	Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék , Sült baromfi virsli, Teljes kiőrlésű kenyér , Alma										
		Energia: 718,82 Kcal / 3 004,67 KJ	Energia: 706,18 Kcal / 2 951,83 KJ	Energia: 775,09 Kcal / 3 239,88 KJ	Energia: 523,92 Kcal / 2 189,99 KJ	Energia: 702,08 Kcal / 2 934,69 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,96 g	24,45 g	3,39 g	27,09 g	29,08 g	10,34 g	33,21 g	16,50 g	3,85 g	23,92 g	15,04 g	4,52 g	27,25 g	26,77 g	7,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92,60 g	1,08 g	0,86 g	80,73 g	4,05 g	1,06 g	123,94 g	10,12 g	1,12 g	73,13 g	19,71 g	2,98 g	91,22 g	0,00 g	2,38 g		





### Heti étlap 2016.10.03. - 2016.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Kifli, Hideg tej			Tojáskrém , Zsemle, Piros retek			Zöldfűszeres szendvicsskrém 0,03, Hideg tej, Félbarna kenyér			Pogácsa sajtos , Hideg tej			Túrókrém, vaníliás, Kifli korpás		
		Energia: 255,95 Kcal / 1 069,87 KJ			Energia: 190,66 Kcal / 796,96 KJ			Energia: 236,75 Kcal / 989,62 KJ			Energia: 337,02 Kcal / 1 408,74 KJ			Energia: 174,10 Kcal / 727,74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,50 g	5,95 g	3,04 g	7,45 g	3,79 g	0,58 g	7,67 g	17,63 g	8,85 g	11,35 g	5,60 g	3,04 g	7,93 g	4,18 g	1,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		39,10 g	0,00 g	0,41 g	31,71 g	0,00 g	0,58 g	11,91 g	0,00 g	0,18 g	35,40 g	0,00 g	0,09 g	26,20 g	0,00 g	0,64 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezési oszt. vezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

