



Heti étlap 2016.10.03. - 2016.10.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03702) Iskola IV.Menü Plussz alsó	Epres tea , Edami sajt, Margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Sajtos Croissant	Margarin, Méz, Forralt tej, Szezámagos zsemle	Citromos tea , Sajtkrém, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej , Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika, Sajt, lapka
		Energia: 267,36 Kcal / 1 117,56 Kj	Energia: 388,01 Kcal / 1 621,88 Kj	Energia: 251,06 Kcal / 1 049,43 Kj	Energia: 330,54 Kcal / 1 381,66 Kj	Energia: 362,23 Kcal / 1 514,12 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,72 g 13,88 g 7,25 g	15,03 g 17,00 g 1,39 g	9,54 g 6,80 g 0,81 g	8,31 g 12,30 g 6,87 g	16,11 g 13,58 g 6,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
23,75 g 21,99 g 0,33 g	46,63 g 17,98 g 0,09 g	38,90 g 8,10 g 0,37 g	46,51 g 12,00 g 0,41 g	44,21 g 0,00 g 0,59 g		
Ebéd	(03702) Iskola IV.Menü Plussz alsó	Tojásleves, Paradicsomos káposzta, Szárnyas vagdalt (6dkg), Félbarna kenyér, Pite	Korpagaluska leves, Stroganof pulykatok (8dkg), Tört burgonya , Körte	Sertésraguleves , Dejószórat, Metélt tészta , Alma, Félbarna kenyér	Meggye leves , Zöldfűszeres csirkeragu , Petrezselymes rizs , Müzli szelet-piros gyümölcsös	Zöldbableves , Burgonyafőzelék tejm, Natúr sertésborda 1 db, Túró rudi
		Energia: 753,96 Kcal / 3 151,55 Kj	Energia: 633,56 Kcal / 2 648,28 Kj	Energia: 729,01 Kcal / 3 047,26 Kj	Energia: 681,32 Kcal / 2 847,92 Kj	Energia: 538,58 Kcal / 2 251,26 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,73 g 23,52 g 3,23 g	26,50 g 23,17 g 4,88 g	27,13 g 20,25 g 2,89 g	27,46 g 21,06 g 3,18 g	28,96 g 21,21 g 3,64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
102,23 g 6,08 g 1,96 g	79,88 g 0,00 g 2,57 g	110,77 g 21,48 g 1,49 g	91,62 g 9,49 g 1,07 g	57,01 g 9,23 g 1,11 g		





Heti étlap 2016.10.03. - 2016.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03702) Iskola IV.Menü Plusz alsó	magyaros túrókrém , Kígyóuborka, Hideg tej, Zsemle, korpás			Retek DB, Csicszeriborsó krémleves 0,25, Teljes kiőrlésű kenyér			Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom			Mogyorókrém, Félbarna kenyér, Hideg tej			Tavaszi felvágott, Margarin, Rozsos kenyér , Kígyóuborka		
		Energia: 296,01 Kcal / 1 237,32 KJ			Energia: 197,31 Kcal / 824,76 KJ			Energia: 267,26 Kcal / 1 117,15 KJ			Energia: 270,80 Kcal / 1 131,94 KJ			Energia: 249,83 Kcal / 1 044,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		16,32 g	8,14 g	4,09 g	8,28 g	5,90 g	1,35 g	12,27 g	8,92 g	1,64 g	12,72 g	6,39 g	3,04 g	9,50 g	8,44 g	2,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,10 g	0,00 g	0,47 g	27,65 g	2,00 g	0,53 g	34,47 g	0,00 g	0,77 g	39,68 g	1,37 g	0,81 g	33,96 g	0,00 g	0,59 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési oszt.vezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

