

Heti étlap 2016.10.10. - 2016.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(03702) Iskola IV. Menü Plusz alsó	Citromos tea , Óvári sajt, Margarin, Retek DB, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej , Mézes mackó pehely	Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér, Snidlinges vajkrém, Forralt tej	Kakaó, Vaj, Rozsos kenyér , Paprika	Forralt tej , Croissant magos, Kígyóborka, Vaj	Erdei gyümtea, Főtt virsli , Kifli, Ketchup
		Energia: 219,39 Kcal / 917,05 KJ	Energia: 202,46 Kcal / 846,28 KJ	Energia: 363,22 Kcal / 1 518,26 KJ	Energia: 353,48 Kcal / 1 477,55 KJ	Energia: 387,09 Kcal / 1 618,04 KJ	Energia: 286,99 Kcal / 1 199,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,64 g 9,57 g 4,62 g	8,91 g 3,18 g 1,63 g	8,58 g 28,45 g 13,83 g	13,02 g 11,78 g 5,65 g	9,38 g 25,85 g 5,01 g	12,26 g 11,48 g 4,21 g
Ebéd	(03702) Iskola IV. Menü Plusz alsó	Babgulyás , Tejbedara , Kakaószórat , Alma, Félbarna kenyér	Zellerkrémleves , Kenyérkocka, Lecsós csirkemáj, Főtt burgonya, Körte	Sajtgaluska leves, Szárnyas vagdalt , Zöldborsófőzelék , Alma, Félbarna kenyér	Fahéjas alamleves , Rántott hal (10dkg), Párolt rizsköret , Párolt kukorica	Lebbencsleves, Parajfőzelék, Főtt tojás, Müzli szelet-piros gyümölcsös, Tört burgonya	Csurgatott tésztaleves, Fokhagymás sertésapró, Petrezselymes rizs, Csemege uborka
		Energia: 645,85 Kcal / 2 699,65 KJ	Energia: 645,06 Kcal / 2 696,35 KJ	Energia: 678,71 Kcal / 2 837,01 KJ	Energia: 780,60 Kcal / 3 262,91 KJ	Energia: 545,93 Kcal / 2 281,99 KJ	Energia: 779,24 Kcal / 3 257,22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,77 g 12,99 g 4,16 g	31,35 g 14,01 g 3,43 g	35,30 g 23,16 g 5,71 g	26,24 g 29,17 g 4,38 g	19,46 g 21,55 g 3,77 g	24,49 g 33,06 g 7,82 g





Heti étlap 2016.10.10. - 2016.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Uzsonna	(03702) Iskola IV.Menü Plusz alsó	Cukkinis szendvicskrém , Hideg tej, Félbarna kenyér	Pulyka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Ivóyoghurt gyümölcsös, Kifli	Zelleres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom	Edami sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Lilahagyma, Hideg tej
		Energia: 370,78 Kcal / 1 549,86 KJ	Energia: 276,91 Kcal / 1 157,48 KJ	Energia: 202,64 Kcal / 847,04 KJ	Energia: 112,56 Kcal / 470,50 KJ	Energia: 278,78 Kcal / 1 165,30 KJ	Energia: 336,16 Kcal / 1 405,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13,41 g 16,27 g 7,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11,38 g 11,05 g 0,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6,86 g 3,21 g 3,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 2,34 g 8,78 g 5,15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11,58 g 10,30 g 2,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,50 g 19,51 g 10,29 g
		Szénhidrát Cukor Só 42,68 g 0,00 g 0,87 g	Szénhidrát Cukor Só 32,23 g 0,00 g 0,49 g	Szénhidrát Cukor Só 36,28 g 12,99 g 0,48 g	Szénhidrát Cukor Só 8,05 g 0,00 g 0,08 g	Szénhidrát Cukor Só 34,94 g 0,00 g 0,79 g	Szénhidrát Cukor Só 20,58 g 0,00 g 0,49 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési oszt. vezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

