



Heti étlap 2016.10.17. - 2016.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej , Margarin, Méz, Félbarna kenyér	Tejeskávé , Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér	barackos tea, Edami sajt, Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyes tea, Margarin, Trappista sajt, Paradicsom, Burgonyás kenyér	Vaj, Forralt tej , Zsemle
		Energia: 297,00 Kcal / 1 241,46 Kj	Energia: 95,45 Kcal / 398,98 Kj	Energia: 292,36 Kcal / 1 222,06 Kj	Energia: 269,46 Kcal / 1 126,34 Kj	Energia: 363,48 Kcal / 1 519,35 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,52 g 5,60 g 1,63 g	5,74 g 3,96 g 2,07 g	11,98 g 15,92 g 7,27 g	11,92 g 13,40 g 7,16 g	12,06 g 17,60 g 8,40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49,48 g 8,10 g 0,59 g	9,50 g 0,25 g 0,10 g	25,15 g 21,99 g 0,33 g	25,15 g 21,99 g 0,40 g	41,66 g 0,00 g 0,43 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kenyérkocka, Budapest csirkeragu (7dkg), Sütőtökrém leves , Petrezselymes rizs	Fahéjas szilvaleves , Burgonyapüré , Csíki mártás, Rántott csirkemell	Korpagaluska leves, Reszelt sajt , Spagetti , Carbonare mártás 0,15, Alma	Lebbencsleves, Sárgaborsó főzelék , Teljes kiőrlésű kenyér , Körte , Sertésvagdalt (6dkg)	Tarhonyaleves zöldséges , Natúr sertésborda, Tört burgonya , Csemege uborka
		Energia: 761,12 Kcal / 3 181,48 Kj	Energia: 931,91 Kcal / 3 895,38 Kj	Energia: 690,35 Kcal / 2 885,66 Kj	Energia: 843,93 Kcal / 3 527,63 Kj	Energia: 445,33 Kcal / 1 861,48 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33,57 g 20,88 g 3,33 g	33,03 g 45,57 g 8,72 g	27,19 g 28,27 g 5,76 g	34,28 g 23,06 g 6,02 g	22,90 g 15,63 g 3,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
106,97 g 3,88 g 1,69 g	91,16 g 11,62 g 1,50 g	80,39 g 0,00 g 1,24 g	124,36 g 0,22 g 1,51 g	53,16 g 0,22 g 2,87 g		





Heti étlap 2016.10.17. - 2016.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Joghurtos túrókrém 0,04, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű kenyér			Baromfipárizsi, Margarin, Kígyóuborka, Zsemle			Mogyorókrém, Hideg tej, Kifli			Kifli, Hideg tej			Kockasajt, sonkás, Újhagyma, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 231,34 Kcal / 967,00 KJ			Energia: 270,77 Kcal / 1 131,82 KJ			Energia: 259,15 Kcal / 1 083,25 KJ			Energia: 239,64 Kcal / 1 001,70 KJ			Energia: 334,96 Kcal / 1 400,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,41 g	3,24 g	1,41 g	11,79 g	10,87 g	1,62 g	11,54 g	6,14 g	3,04 g	10,94 g	5,91 g	3,04 g	13,98 g	6,03 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,08 g	0,00 g	0,62 g	33,54 g	0,00 g	0,62 g	39,44 g	0,29 g	0,41 g	35,68 g	0,00 g	0,37 g	56,59 g	0,00 g	0,92 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési oszt.vezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

