



Heti étlap 2016.10.17. - 2016.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03702) Iskola IV.Menü Plusz alsó	barackos tea, Petrezselymes túrókrém, Teljeskiőrlésű kenyér	Vajkrém, , Teljeskiőrlésű kenyér , Forralt tej	Forralt tej , Margarin, Méz, Teljes kiőrlésű zsemle	Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom, Forralt tej	Karamell , Vaj, Zsemle magos
		Energia: 316,70 Kcal / 1 323,81 KJ	Energia: 508,60 Kcal / 2 125,95 KJ	Energia: 288,12 Kcal / 1 204,34 KJ	Energia: 336,14 Kcal / 1 405,07 KJ	Energia: 316,60 Kcal / 1 323,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,56 g 4,91 g 1,76 g	17,70 g 20,00 g 9,36 g	9,88 g 7,36 g 1,63 g	15,98 g 10,53 g 3,44 g	12,60 g 10,39 g 1,96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
56,43 g 21,99 g 0,62 g	64,80 g 0,00 g 0,80 g	46,36 g 16,20 g 0,43 g	44,68 g 0,00 g 0,59 g	43,51 g 11,99 g 0,29 g		
Ebéd	(03702) Iskola IV.Menü Plusz alsó	Fokhagymakrém leves , Kenyérkocka, Orly csirkemell , Párolt rizs, Káposztasaláta	Tarhonyaleves zöldséges , Finomfőzelék , Alma, Főtt virsli , Félbarna kenyér	Bakonyi sertésbetyárleves, Piskótakocka , Csokiöntet , Félbarna kenyér, Körte	Rizsleves , Tökfőzelék, Egybevagdalt (6dkg), Félbarna kenyér, Müzli szelet-piros gyümölcsös	Alma, Lencsegulyás, Metélt tészta , Mákszórás, Félbarna kenyér
		Energia: 729,06 Kcal / 3 047,47 KJ	Energia: 568,00 Kcal / 2 374,24 KJ	Energia: 797,07 Kcal / 3 331,75 KJ	Energia: 767,46 Kcal / 3 207,98 KJ	Energia: 771,58 Kcal / 3 225,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,49 g 26,68 g 3,64 g	21,54 g 22,58 g 6,18 g	23,75 g 30,24 g 7,53 g	26,37 g 39,18 g 6,27 g	32,26 g 24,96 g 5,42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
94,05 g 0,00 g 1,19 g	71,08 g 3,22 g 3,13 g	109,64 g 7,57 g 1,21 g	77,06 g 5,08 g 1,98 g	104,48 g 20,11 g 1,90 g		





Heti étlap 2016.10.17. - 2016.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03702) Iskola IV.Menü Plusz alsó	Főtt tojás, Kígyóuborka, Hideg tej, Félbarna kenyér			Zala felvágott, Kifli, szezámmagos, Paprika			Teljeskiőrlésű kenyér , Padlizsán krém			Ívójoghurt gyümölcsös, Kifli korpás			Csirkemájkrém , Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 217,35 Kcal / 908,52 KJ			Energia: 226,95 Kcal / 948,65 KJ			Energia: 182,73 Kcal / 763,81 KJ			Energia: 202,64 Kcal / 847,04 KJ			Energia: 201,14 Kcal / 840,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,68 g	10,55 g	4,28 g	10,98 g	8,42 g	2,91 g	6,63 g	1,93 g	0,00 g	6,86 g	3,21 g	3,13 g	9,75 g	2,52 g	0,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16,92 g	0,00 g	0,24 g	26,82 g	0,00 g	0,68 g	34,71 g	0,00 g	0,61 g	36,28 g	12,99 g	0,48 g	34,86 g	0,00 g	0,50 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési oszt. vezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

