



Heti étlap 2016.10.24. - 2016.10.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03702) Iskola IV.Menü Plussz alsó</b>	Erdei gyümtea , Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej , Csokis gabonagolyó	Zöldfűszeres szendvicskrém 0,02, Kifli, korpás, Kígyóuborka	Forralt tej , Margarin, Baromfipárizsi, Félbarna kenyér, Paprika	Szárnyashúskrém, Félbarna kenyér, Kígyóuborka, Forralt tej
		Energia: 225,67 Kcal / 943,30 KJ	Energia: 203,86 Kcal / 852,13 KJ	Energia: 212,27 Kcal / 887,29 KJ	Energia: 228,27 Kcal / 954,17 KJ	Energia: 225,44 Kcal / 942,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,41 g 10,00 g 2,91 g	8,70 g 3,90 g 1,63 g	6,48 g 4,57 g 0,00 g	14,07 g 11,47 g 3,25 g	15,23 g 9,11 g 2,57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28,36 g 21,99 g 0,36 g	33,40 g 0,00 g 0,11 g	36,30 g 0,73 g 0,72 g	17,38 g 0,18 g 0,52 g	20,68 g 0,36 g 0,77 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03702) Iskola IV.Menü Plussz alsó</b>	Karottakrémleves , Levesgyöngy, Petrezselymes burgonya , Csíki mártás , Sült csirkecomb (18dkg)	Csontleves , Cérnametélt , Reszelt sajt , Körte , Milánói makaróni	Palócleves (5dkg), Tejberizs, Kakaószórat , Alma, Félbarna kenyér	Karfiolleves , Sertés pörkölt (7dkg), Burgonyafőzelék, Körte , Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkeaguleves, Fodros nagykocka, Tejföl, Tehéntúró, Alma, Félbarna kenyér
		Energia: 718,73 Kcal / 3 004,29 KJ	Energia: 805,10 Kcal / 3 365,32 KJ	Energia: 687,46 Kcal / 2 873,58 KJ	Energia: 709,49 Kcal / 2 965,67 KJ	Energia: 827,31 Kcal / 3 458,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		45,62 g 25,86 g 6,63 g	30,33 g 28,71 g 4,99 g	21,84 g 20,06 g 6,64 g	23,95 g 28,20 g 7,12 g	39,38 g 23,31 g 6,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
76,42 g 1,71 g 1,68 g	109,91 g 1,00 g 1,46 g	103,77 g 30,47 g 0,85 g	89,92 g 1,08 g 1,38 g	114,89 g 1,08 g 2,33 g		





### Heti étlap 2016.10.24. - 2016.10.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(03702) Iskola IV.Menü Plusz alsó</b>	Barackos túrókrém, Zsemle, Hideg tej	Gépsonka, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Szardíniakrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma	Ivólé 50%, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Főtt tojás, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom										
		Energia: 249,47 Kcal / 1 042,78 KJ		Energia: 263,45 Kcal / 1 101,22 KJ		Energia: 302,71 Kcal / 1 265,33 KJ		Energia: 286,60 Kcal / 1 197,99 KJ		Energia: 253,90 Kcal / 1 061,30 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,13 g	5,80 g	2,97 g	15,60 g	7,49 g	0,00 g	15,24 g	10,98 g	2,28 g	3,24 g	2,36 g	0,00 g	11,96 g	7,50 g	1,26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,19 g	0,70 g	0,38 g	33,41 g	0,00 g	0,60 g	35,81 g	0,00 g	0,62 g	62,66 g	8,10 g	0,32 g	34,64 g	0,00 g	0,47 g		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezési oszt.vezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

