






Heti étlap 2017.01.30. - 2017.02.03.

		hétfő	kedd																																																
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Kakaó, Pulyka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika																																																
		Energia: 320,72 Kcal / 1 340,61 Kj	Energia: 318,21 Kcal / 1 330,12 Kj																																																
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>14,88 g</td> <td>12,79 g</td> <td>2,87 g</td> <td>6,38 g</td> <td>12,11 g</td> <td>6,87 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>36,36 g</td> <td>5,00 g</td> <td>1,98 g</td> <td>45,40 g</td> <td>21,99 g</td> <td>1,04 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	14,88 g	12,79 g	2,87 g	6,38 g	12,11 g	6,87 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	36,36 g	5,00 g	1,98 g	45,40 g	21,99 g	1,04 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>6,38 g</td> <td>12,11 g</td> <td>6,87 g</td> <td>6,38 g</td> <td>12,11 g</td> <td>6,87 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>45,40 g</td> <td>21,99 g</td> <td>1,04 g</td> <td>45,40 g</td> <td>21,99 g</td> <td>1,04 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	6,38 g	12,11 g	6,87 g	6,38 g	12,11 g	6,87 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	45,40 g	21,99 g	1,04 g	45,40 g	21,99 g	1,04 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																												
14,88 g	12,79 g	2,87 g	6,38 g	12,11 g	6,87 g																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																														
36,36 g	5,00 g	1,98 g	45,40 g	21,99 g	1,04 g																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																														
6,38 g	12,11 g	6,87 g	6,38 g	12,11 g	6,87 g																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																														
45,40 g	21,99 g	1,04 g	45,40 g	21,99 g	1,04 g																																														
																																																			
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Alföldi burgonyaleves, Sertéssült falatok (7dkg), Zöldborsófőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Legényfogó leves (5dkg), Sárgabaracklekvár, Darásmetélt, Félbarna kenyér, Narancs																																																
		Energia: 664,19 Kcal / 2 776,31 Kj	Energia: 890,43 Kcal / 3 722,00 Kj																																																
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>37,84 g</td> <td>17,69 g</td> <td>3,72 g</td> <td>34,86 g</td> <td>16,29 g</td> <td>3,45 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>88,79 g</td> <td>0,22 g</td> <td>5,56 g</td> <td>149,05 g</td> <td>16,29 g</td> <td>2,65 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	37,84 g	17,69 g	3,72 g	34,86 g	16,29 g	3,45 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	88,79 g	0,22 g	5,56 g	149,05 g	16,29 g	2,65 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>34,86 g</td> <td>16,29 g</td> <td>3,45 g</td> <td>34,86 g</td> <td>16,29 g</td> <td>3,45 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>149,05 g</td> <td>16,29 g</td> <td>2,65 g</td> <td>149,05 g</td> <td>16,29 g</td> <td>2,65 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	34,86 g	16,29 g	3,45 g	34,86 g	16,29 g	3,45 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	149,05 g	16,29 g	2,65 g	149,05 g	16,29 g	2,65 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																												
37,84 g	17,69 g	3,72 g	34,86 g	16,29 g	3,45 g																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																														
88,79 g	0,22 g	5,56 g	149,05 g	16,29 g	2,65 g																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																														
34,86 g	16,29 g	3,45 g	34,86 g	16,29 g	3,45 g																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																														
149,05 g	16,29 g	2,65 g	149,05 g	16,29 g	2,65 g																																														
																																																			
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Edami sajt, Margarin, Kifli, Újhagyma	Főtt tojás, Margarin, Zsemle, Paradicsom																																																
		Energia: 279,43 Kcal / 1 168,02 Kj	Energia: 238,61 Kcal / 997,39 Kj																																																
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>13,58 g</td> <td>11,20 g</td> <td>6,04 g</td> <td>11,20 g</td> <td>7,48 g</td> <td>1,86 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>31,14 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,72 g</td> <td>33,44 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,04 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	13,58 g	11,20 g	6,04 g	11,20 g	7,48 g	1,86 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	31,14 g	0,00 g	0,72 g	33,44 g	0,00 g	1,04 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>11,20 g</td> <td>7,48 g</td> <td>1,86 g</td> <td>11,20 g</td> <td>7,48 g</td> <td>1,86 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>33,44 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,04 g</td> <td>33,44 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,04 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	11,20 g	7,48 g	1,86 g	11,20 g	7,48 g	1,86 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	33,44 g	0,00 g	1,04 g	33,44 g	0,00 g	1,04 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																												
13,58 g	11,20 g	6,04 g	11,20 g	7,48 g	1,86 g																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																														
31,14 g	0,00 g	0,72 g	33,44 g	0,00 g	1,04 g																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																														
11,20 g	7,48 g	1,86 g	11,20 g	7,48 g	1,86 g																																														
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																														
33,44 g	0,00 g	1,04 g	33,44 g	0,00 g	1,04 g																																														
																																																			





Heti étlap 2017.01.30. - 2017.02.03.

	 	 
--	---	--

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet
.....
dietetikus

