

Heti étlap 2019.04.08. - 2019.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Croissant, korpás	Gyümölcs tea, Reszelt sajt, Vaj, Zsemle	Kakaó, Vaj, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Zsemle, Kígyóborka	Tejeskávé, Margarin, kifli, szezámos
		Energia: 212,21 Kcal / 887,04 KJ	Energia: 319,69 Kcal / 1 336,30 KJ	Energia: 327,86 Kcal / 1 370,45 KJ	Energia: 257,77 Kcal / 1 077,48 KJ	Energia: 329,16 Kcal / 1 375,89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,74 g 3,31 g 1,63 g	10,97 g 13,22 g 6,95 g	12,26 g 11,44 g 5,65 g	6,30 g 8,04 g 0,00 g	11,34 g 10,35 g 3,53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,08 g 0,00 g 0,27 g	40,96 g 9,00 g 0,93 g	44,05 g 5,00 g 0,81 g	42,33 g 9,00 g 0,70 g	47,73 g 8,99 g 1,04 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Zellerleves, Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya	Meggye leves, Rántott csirkemell (9dkg), Párolt rizsköret, Vegyes vágott savanyúság	Erőleves, Cérnametelt, Szárnyas vagdalt (6dkg), Kelkáposzta főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkoli leves, Bolognai spagetti 8 dkg, Reszelt sajt, Körte	Pandúrleves (5dkg), Csokiöntet, Piskótakocka, Félbarna kenyér
		Energia: 391,92 Kcal / 1 638,23 KJ	Energia: 784,32 Kcal / 3 278,46 KJ	Energia: 537,93 Kcal / 2 248,55 KJ	Energia: 712,75 Kcal / 2 979,30 KJ	Energia: 761,09 Kcal / 3 181,36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,12 g 14,66 g 2,89 g	37,19 g 19,55 g 3,42 g	24,56 g 14,04 g 2,38 g	28,68 g 29,56 g 10,03 g	27,91 g 30,09 g 7,49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
46,18 g 0,00 g 1,70 g	113,73 g 9,99 g 2,82 g	81,64 g 0,00 g 3,57 g	81,59 g 3,00 g 2,37 g	92,68 g 8,49 g 2,27 g		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Körözött, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű kifli	Tavaszi felvágott, Margarin, Savanyú káposzta, Teljes kiőrlésű zsemle	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli	Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 216,33 Kcal / 904,26 KJ	Energia: 203,27 Kcal / 849,67 KJ	Energia: 221,54 Kcal / 926,04 KJ	Energia: 171,60 Kcal / 717,29 KJ	Energia: 271,31 Kcal / 1 134,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,33 g 12,03 g 6,87 g	9,85 g 3,65 g 1,50 g	6,76 g 11,83 g 3,59 g	5,60 g 3,15 g 1,00 g	13,14 g 8,10 g 2,08 g





Heti étlap 2019.04.08. - 2019.04.12.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,96 g	0,00 g	0,83 g	32,48 g	0,00 g	0,99 g	22,27 g	0,00 g	1,67 g	29,40 g	0,00 g	1,00 g	36,14 g	0,00 g	1,23 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus

