



Heti étlap 2019.04.08. - 2019.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Vadmálna tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Karamell , Vaj, Kifli	Citromos tea, Zöldsűszeres túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tejeskávè, Margarin, Zsemle magos, Kígyóuborka	Forralt tej, Csokis gabonagolyó										
		Energia: 275,91 Kcal / 1 153,30 KJ	Energia: 315,90 Kcal / 1 320,46 KJ	Energia: 272,22 Kcal / 1 137,88 KJ	Energia: 368,41 Kcal / 1 539,95 KJ	Energia: 210,95 Kcal / 881,77 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,04 g	8,12 g	0,00 g	10,77 g	10,31 g	5,01 g	10,09 g	6,13 g	2,69 g	13,04 g	16,73 g	3,53 g	8,70 g	4,35 g	1,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,65 g	9,00 g	0,79 g	45,10 g	9,99 g	0,27 g	43,71 g	9,00 g	1,29 g	41,43 g	8,99 g	0,82 g	35,20 g	0,99 g	0,27 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Sajtkrémleves , Levesgyöngy, Hawaii csirkeragu 8 dkg , Párolt rizsköret	Korpagaluska leves, Sertés pörkölt (7dkg), Tökfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Pite, meggyes	Almaleves, Rántott hal 10 dkg, Vajas petrezselymes burgonya, Csíki mártás	Pandúrleves (5dkg), Tejberizs , Fahéjas szórat, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Erőleves , Cérnametélt , Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya										
		Energia: 746,83 Kcal / 3 121,75 KJ	Energia: 880,53 Kcal / 3 680,62 KJ	Energia: 697,33 Kcal / 2 914,84 KJ	Energia: 836,98 Kcal / 3 498,58 KJ	Energia: 374,86 Kcal / 1 566,91 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37,09 g	29,08 g	10,68 g	32,54 g	40,73 g	10,29 g	19,54 g	29,28 g	5,69 g	31,22 g	23,65 g	7,98 g	21,00 g	12,12 g	3,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,44 g	2,12 g	3,11 g	94,62 g	5,35 g	3,32 g	87,30 g	11,63 g	2,29 g	124,55 g	30,97 g	2,67 g	48,85 g	0,00 g	2,48 g		





Heti étlap 2019.04.08. - 2019.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Hideg tej, Margarin, Mákkal szórt kis kifli	Óvári sajt, Margarin, Zsemle, Újhagyma	Sajtos párizsi, Margarin, Zsemle	Natúr joghurt, Kifli	Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 293,39 Kcal / 1 226,37 KJ	Energia: 306,12 Kcal / 1 279,58 KJ	Energia: 274,54 Kcal / 1 147,58 KJ	Energia: 201,19 Kcal / 840,97 KJ	Energia: 271,31 Kcal / 1 134,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		10,58 g 12,88 g 4,94 g	14,84 g 13,18 g 5,37 g	8,96 g 13,12 g 3,55 g	8,10 g 3,95 g 3,91 g	13,14 g 8,10 g 2,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,44 g 0,00 g 0,32 g	34,34 g 0,00 g 1,79 g	32,18 g 0,00 g 1,31 g	33,10 g 0,00 g 0,90 g	36,14 g 0,00 g 1,23 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

osztályvezet

.....
Vezet

.....
Gazdaságvezet
dietetikus

