













Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Májusi csemege, Margarin, Kukoricás kenyér	Citromos tea, Szárnyashúskrém, Paradicsom, Félbarna kenyér	Citromos tea, Halkrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell , Margarin, kifli, szezámos	Gyümölcs tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 281,83 Kcal / 1 178,05 Kj	Energia: 174,35 Kcal / 728,78 Kj	Energia: 236,24 Kcal / 987,48 Kj	Energia: 332,29 Kcal / 1 388,97 Kj	Energia: 306,51 Kcal / 1 281,21 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,72 g 12,59 g 3,55 g	5,22 g 1,57 g 0,31 g	7,91 g 7,44 g 1,45 g	11,32 g 10,35 g 3,53 g	11,03 g 13,20 g 5,48 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,66 g 7,00 g 1,21 g	34,49 g 7,00 g 1,88 g	34,02 g 7,00 g 1,32 g	48,53 g 9,99 g 1,04 g	35,49 g 7,00 g 1,34 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Karfiolleves, Serpenyősburg.virslivel (9dkg), Félbarna kenyér, Csemege uborka	Zöldséges lebbencsleves , Székelykáposzta (8dkg), Joghurtos-tejföl, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves, Csirke pörkölt , Burgonya főzelék , Mandarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves , Levesgyöngy, Bolognai spagetti 8 dkg, Reszelt sajt	Almaleves, Rántott hal 10 dkg, Karottás rizs , Mongol saláta
		Energia: 726,69 Kcal / 3 037,56 Kj	Energia: 382,05 Kcal / 1 596,97 Kj	Energia: 585,33 Kcal / 2 446,68 Kj	Energia: 734,53 Kcal / 3 070,34 Kj	Energia: 813,69 Kcal / 3 401,22 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,97 g 34,22 g 9,07 g	11,71 g 15,18 g 4,25 g	28,51 g 14,82 g 2,59 g	29,73 g 34,07 g 11,02 g	22,08 g 25,42 g 3,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
79,17 g 0,35 g 7,81 g	49,95 g 0,44 g 4,73 g	83,65 g 2,35 g 4,93 g	75,32 g 3,00 g 1,84 g	124,28 g 16,08 g 2,22 g		



Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Hideg tej, Margarin, Sajt, lapka, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika			Kifli, Gyümölcsjoghurt			Hideg tej, Kígyóborka, Kockasajt, Zsemle, rozsos			Sajtkrém, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle			Mogyorókrém, Zsemle		
		Energia: 327,79 Kcal / 1 370,16 KJ			Energia: 219,65 Kcal / 918,14 KJ			Energia: 295,70 Kcal / 1 236,03 KJ			Energia: 220,36 Kcal / 921,10 KJ			Energia: 258,38 Kcal / 1 080,03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,38 g	15,88 g	4,94 g	7,50 g	3,25 g	1,56 g	12,70 g	8,78 g	4,04 g	5,21 g	11,94 g	6,87 g	5,44 g	0,79 g	0,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,00 g	0,00 g	1,17 g	39,73 g	6,50 g	0,55 g	40,51 g	0,00 g	1,48 g	23,25 g	0,00 g	0,84 g	31,94 g	0,29 g	0,70 g		
 			 			 			 			   				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
dietetikus Gazdaságvezet



Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Vaj, Méz, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tejeskávé, Margarin, Croissant magos	Citromos tea, Baromfi párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika
		Energia: 354,31 Kcal / 1 481,02 KJ	Energia: 279,02 Kcal / 1 166,30 KJ	Energia: 383,56 Kcal / 1 603,28 KJ	Energia: 298,48 Kcal / 1 247,65 KJ	Energia: 281,46 Kcal / 1 176,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,76 g 10,50 g 5,01 g	9,87 g 10,68 g 3,23 g	10,74 g 19,25 g 3,53 g	10,28 g 12,24 g 3,12 g	7,06 g 12,14 g 6,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
53,23 g 16,20 g 0,93 g	35,40 g 7,00 g 1,39 g	41,53 g 8,99 g 0,77 g	36,32 g 7,00 g 1,16 g	35,51 g 7,00 g 0,84 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Babgulyás (5dkg), Tejberizs , Kakaósízotat, Félbarna kenyér, Alma	Erőleves , Cérnamentelt , Szezámos vagdalt, Sárgaborsó főzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkeraguleves , Darásmentelt, Sárgabaracklekvár, Alma	Tarhonyaleves burgonyás , Aprópecsenye, Zöldbabfőzelék , Félbarna kenyér	Májgaluska leves (5dkg), Főtt tojás, Sós kamartás, Főtt burgonya
		Energia: 665,55 Kcal / 2 782,00 KJ	Energia: 744,62 Kcal / 3 112,51 KJ	Energia: 654,21 Kcal / 2 734,60 KJ	Energia: 563,94 Kcal / 2 357,27 KJ	Energia: 488,49 Kcal / 2 041,89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,89 g 9,96 g 3,11 g	32,85 g 31,54 g 8,32 g	17,24 g 9,98 g 0,91 g	19,60 g 27,68 g 7,30 g	23,53 g 18,06 g 3,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
119,53 g 29,60 g 1,56 g	85,59 g 0,00 g 4,67 g	123,64 g 16,29 g 1,98 g	57,90 g 0,22 g 3,57 g	57,40 g 11,99 g 2,34 g		



Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kockasajt, sonkás, Teljes kiőrlésű kifli, Paprika			Majorannás csirkemájkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagyma			Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma			Gyümölcsjoghurt, Kifli			Szárnyashúskrém, Szezámragos zsemle		
		Energia: 202,73 Kcal / 847,41 KJ			Energia: 240,84 Kcal / 1 006,71 KJ			Energia: 178,16 Kcal / 744,71 KJ			Energia: 219,65 Kcal / 918,14 KJ			Energia: 164,21 Kcal / 686,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,40 g	5,44 g	2,97 g	6,55 g	13,93 g	5,42 g	4,06 g	7,79 g	0,00 g	7,50 g	3,25 g	1,56 g	6,22 g	4,31 g	0,44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29,80 g	0,00 g	1,10 g	21,60 g	0,00 g	0,87 g	23,69 g	0,00 g	0,66 g	39,73 g	6,50 g	0,55 g	25,93 g	0,00 g	1,78 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet
 dietetikus





Heti étlap 2020.03.16. - 2020.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Citromos tea, Zöldfűszeres túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Gyümölcs tea, Zöldhagymás vajkrém, Zsemle	Kakaó, Vaj, Teljes kiőrlésű kifli	Citromos tea, Főtt tojás, Margarin, Zsemle magos
		Energia: 253,48 Kcal / 1 059,55 KJ	Energia: 239,30 Kcal / 1 000,27 KJ	Energia: 249,81 Kcal / 1 044,21 KJ	Energia: 327,86 Kcal / 1 370,45 KJ	Energia: 329,51 Kcal / 1 377,35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,01 g 10,41 g 5,01 g	9,39 g 5,98 g 2,69 g	5,91 g 8,60 g 3,87 g	12,26 g 11,44 g 5,65 g	11,42 g 18,49 g 3,14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,64 g 0,00 g 0,92 g	36,56 g 7,00 g 1,26 g	39,03 g 7,00 g 0,69 g	44,05 g 5,00 g 0,81 g	28,81 g 7,00 g 0,68 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Zöldborsóleves, Kiskocka tészta, Kapros pulykaragu, Párolt rizs, Alma	Húsleves , Cérametél , Párolt karaj , Gyümölcsmártás, Főtt burgonya, Müzli szelet-piros gyümölcsös	Karfiolleves, Kiscsillag tészta, Csirke pörkölt (7dkg), Tészta köret szarvacska, Csemege uborka	Daragaluska leves, Húsgombóc (6dkg), Finomfőzelék , Alma, Félbarna kenyér	Francia hagymaleves, Rántott hal 10 dkg, Párolt rizs, Csíki mártás
		Energia: 607,59 Kcal / 2 539,73 KJ	Energia: 531,82 Kcal / 2 223,01 KJ	Energia: 598,32 Kcal / 2 500,98 KJ	Energia: 554,16 Kcal / 2 316,39 KJ	Energia: 743,10 Kcal / 3 106,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,82 g 17,51 g 2,94 g	24,44 g 15,06 g 3,93 g	34,55 g 15,50 g 1,70 g	19,95 g 15,47 g 2,39 g	20,26 g 35,29 g 6,91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
96,48 g 2,00 g 3,03 g	74,21 g 14,49 g 4,67 g	79,59 g 0,35 g 6,15 g	84,81 g 3,00 g 5,06 g	84,37 g 1,64 g 1,94 g		





Heti étlap 2020.03.16. - 2020.03.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Pizzasonka, Margarin, kifli, szezámos, Paradicsom			Gyümölcsjoghurt, Kifli			Sajt, lapka, Margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle			Sonka krém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle			Cukkinis sajtkrém, Retek, Teljes kiőrlésű kifli		
		Energia: 243,03 Kcal / 1 015,87 KJ			Energia: 219,65 Kcal / 918,14 KJ			Energia: 207,22 Kcal / 866,18 KJ			Energia: 144,19 Kcal / 602,71 KJ			Energia: 261,76 Kcal / 1 094,16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,43 g	9,27 g	2,60 g	7,50 g	3,25 g	1,56 g	6,58 g	10,28 g	1,90 g	8,09 g	2,85 g	0,80 g	7,24 g	12,00 g	6,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30,19 g	0,00 g	0,78 g	39,73 g	6,50 g	0,55 g	22,40 g	0,00 g	0,95 g	21,90 g	0,00 g	1,39 g	30,91 g	0,00 g	2,29 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

osztályvezet

.....
Vezet

dietetikus

.....
Gazdaságvezet



Heti étlap 2020.03.23. - 2020.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Főtt virsli , Teljes kiőrlésű kenyér, Ketchup	Forralt tej, Csokis gabonagolyó	Citromos tea, Retek, Kockasajt , Félbarna kenyér	Tejeskávé, Vaj, Zsemle	Gyümölcs tea, Tojáskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 311,34 Kcal / 1 301,40 KJ	Energia: 210,95 Kcal / 881,77 KJ	Energia: 202,68 Kcal / 847,20 KJ	Energia: 337,56 Kcal / 1 411,00 KJ	Energia: 214,01 Kcal / 894,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,35 g 11,58 g 4,21 g	8,70 g 4,35 g 1,63 g	6,59 g 3,37 g 1,00 g	12,05 g 10,60 g 5,01 g	7,31 g 3,93 g 0,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,92 g 9,80 g 1,92 g	35,20 g 0,99 g 0,27 g	35,51 g 7,00 g 1,41 g	50,82 g 8,99 g 0,96 g	36,97 g 7,00 g 0,82 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Babgulyás (5dkg), Piskótakocka , Csokiöntet, Félbarna kenyér	Pírtott tésztaleves, Pulyka pörkölt 9dkg, Tökfőzelék, Alma, Teljes kiőrlésű kenyér	Tojásleves , Zöldborsós sertésragu (7dkg), Párolt rizs	Karalábéleves , Kicsillag tészta, Párolt csirkemell 9 dkg, Paradicsom mártás, Főtt burgonya	Erőleves , Cérnametélt , Vadas csirkemell (7dkg), Spagetti
		Energia: 559,74 Kcal / 2 339,71 KJ	Energia: 428,61 Kcal / 1 791,59 KJ	Energia: 445,10 Kcal / 1 860,52 KJ	Energia: 491,44 Kcal / 2 054,22 KJ	Energia: 530,83 Kcal / 2 218,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,85 g 14,88 g 1,78 g	10,55 g 15,00 g 2,51 g	12,95 g 14,33 g 2,10 g	32,17 g 8,83 g 1,05 g	37,43 g 12,14 g 2,66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
86,18 g 8,62 g 0,82 g	62,17 g 2,35 g 3,40 g	65,61 g 0,00 g 2,68 g	70,66 g 14,99 g 2,98 g	71,47 g 5,00 g 4,22 g		





Heti étlap 2020.03.23. - 2020.03.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Retek			Gyümölcsjoghurt, Teljes kiőrlésű kifli			Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle			Csicseriborsókrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle			Túrós táska		
		Energia: 259,70 Kcal / 1 085,55 KJ			Energia: 219,65 Kcal / 918,14 KJ			Energia: 197,55 Kcal / 825,76 KJ			Energia: 195,93 Kcal / 818,99 KJ			Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,14 g	11,97 g	6,87 g	7,50 g	3,25 g	1,56 g	9,88 g	7,78 g	2,06 g	5,74 g	7,82 g	2,06 g	8,60 g	4,80 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,55 g	0,00 g	0,82 g	39,73 g	6,50 g	0,79 g	22,30 g	0,00 g	1,08 g	25,96 g	0,00 g	0,88 g	41,30 g	5,00 g	0,30 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus





Heti étlap 2020.03.30. - 2020.04.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kakaó, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea, Zöldhagymás vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea, Sajtós Croissant			Forralt tej, Csokis gabonagolyó			Meggyes tea, Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 324,60 Kcal / 1 356,83 KJ			Energia: 238,05 Kcal / 995,05 KJ			Energia: 265,75 Kcal / 1 110,84 KJ			Energia: 210,95 Kcal / 881,77 KJ			Energia: 268,43 Kcal / 1 122,04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,60 g	11,59 g	4,17 g	5,55 g	8,50 g	3,87 g	9,40 g	14,45 g	0,00 g	8,70 g	4,35 g	1,63 g	8,07 g	10,33 g	1,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,56 g	5,00 g	1,03 g	34,41 g	7,00 g	0,66 g	26,96 g	7,00 g	0,27 g	35,20 g	0,99 g	0,27 g	35,35 g	7,00 g	0,96 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Sárgaborsó leves, Fokhagymás sertésapró (7dkg), Petrezselymes burgonya, Csemege uborka			Tárkonyos csirkeraguleves, Metélt tészta, Mákszórás, Körte			Vegyes gyümölcsleves, Rántott hal 10 dkg, Párolt rizsköret, Tartármártás			Csontleves, Cérnamentél, Szárnyas vagdalt (6dkg), Paradicsomos káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldborsóleves, Serpenyősburg.virslivel (9dkg), Teljes kiőrlésű kenyér, Cékla, Piskótarolád		
		Energia: 595,84 Kcal / 2 490,61 KJ			Energia: 725,47 Kcal / 3 032,46 KJ			Energia: 837,50 Kcal / 3 500,75 KJ			Energia: 525,16 Kcal / 2 195,17 KJ			Energia: 1 008,46 Kcal / 4 215,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,53 g	19,62 g	5,03 g	32,99 g	17,61 g	3,78 g	21,26 g	34,80 g	6,39 g	18,24 g	16,03 g	1,91 g	30,37 g	36,72 g	8,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,85 g	0,00 g	6,06 g	108,82 g	19,98 g	3,18 g	107,58 g	13,26 g	2,10 g	76,11 g	9,99 g	3,40 g	137,40 g	2,35 g	6,84 g		





Heti étlap 2020.03.30. - 2020.04.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Zala felvágott, Margarin, Zsemle magos, Kígyóuborka			Házi húskrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Póréhagyma			Halkrém , Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle			Snidlinges túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika			Házi csirkemájaskrém, Teljes kiőrlésű kifli, Retek		
		Energia: 288,32 Kcal / 1 205,18 Kj			Energia: 121,36 Kcal / 507,28 Kj			Energia: 181,02 Kcal / 756,66 Kj			Energia: 182,16 Kcal / 761,43 Kj			Energia: 311,96 Kcal / 1 303,99 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,97 g	16,87 g	3,22 g	3,92 g	1,92 g	0,35 g	6,42 g	7,33 g	1,45 g	8,98 g	3,20 g	1,38 g	13,63 g	13,88 g	5,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,82 g	0,00 g	1,18 g	22,49 g	0,00 g	0,95 g	22,66 g	0,00 g	1,32 g	29,10 g	0,00 g	0,67 g	31,85 g	0,00 g	1,20 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet
 dietetikus

