



Heti étlap 2017.06.05. - 2017.06.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Gyümölcs tea, Margarin, Csirkemell sonka, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Padlizsán krém, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Vajkrém, , Teljes kiőrlésű kifli	Mézes tea , Margarin, Trappista sajt, Retek, Teljes kiőrlésű kenyér	Barackos tea, Sonka krém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle										
		Energia: 259,49 Kcal / 1 084,67 KJ	Energia: 302,00 Kcal / 1 262,36 KJ	Energia: 378,70 Kcal / 1 582,97 KJ	Energia: 240,25 Kcal / 1 004,25 KJ	Energia: 208,29 Kcal / 870,65 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,13 g	3,10 g	0,77 g	13,14 g	7,50 g	2,83 g	12,98 g	16,44 g	8,07 g	11,28 g	10,73 g	5,96 g	8,36 g	4,47 g	0,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,32 g	9,00 g	1,82 g	45,02 g	0,71 g	1,52 g	44,62 g	5,00 g	0,27 g	24,23 g	11,49 g	1,27 g	33,53 g	9,00 g	2,43 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Tojásleves , Zabpelyhes húsgombóc (6dkg), Főtt burgonya, Paradicsom mártás, Túró rudi	Vegyes gyümölcsleves, Bazsalikomos csirkeragu , Karottás rizs 0,20	Húsgaluska leves , Vagdalt (6 dkg), Burgonya főzelék, Alma	Sárgaborsó leves, Bácskai rizseshús, Vegyes vágott savanyúság	Pulyka becsináltleves , Gránátos kocka, Kovászos uborka, Őszibarack										
		Energia: 730,36 Kcal / 3 052,90 KJ	Energia: 585,15 Kcal / 2 445,93 KJ	Energia: 605,84 Kcal / 2 532,41 KJ	Energia: 735,51 Kcal / 3 074,43 KJ	Energia: 614,83 Kcal / 2 569,99 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,30 g	23,50 g	3,99 g	25,25 g	15,53 g	3,28 g	26,97 g	29,96 g	7,26 g	33,88 g	23,34 g	6,52 g	28,96 g	17,11 g	3,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92,26 g	23,49 g	3,57 g	85,20 g	11,39 g	2,52 g	56,15 g	0,00 g	2,77 g	96,63 g	0,66 g	5,13 g	85,18 g	0,00 g	6,47 g		





Heti étlap 2017.06.05. - 2017.06.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Margarin, Sajt, lapka, Zsemle, Paprika			Hideg tej, Baromfipárizsi, Zsemle, Lilahagyma			Körözött, Szezámragos zsemle, Újhagyma			Hideg tej, Halkrém, Kígyóuborka, Zsemle			Hideg tej, Croissant		
		Energia: 210,70 Kcal / 880,73 KJ			Energia: 345,33 Kcal / 1 443,48 KJ			Energia: 216,81 Kcal / 906,27 KJ			Energia: 413,71 Kcal / 1 729,31 KJ			Energia: 330,62 Kcal / 1 381,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,64 g	5,49 g	2,39 g	17,10 g	10,91 g	4,26 g	11,01 g	6,51 g	1,50 g	21,03 g	17,62 g	6,20 g	11,00 g	15,10 g	3,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,50 g	0,00 g	1,13 g	46,34 g	0,00 g	1,58 g	29,45 g	0,00 g	1,31 g	43,97 g	0,71 g	2,06 g	35,80 g	0,00 g	0,23 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus

