



Heti étlap 2017.06.12. - 2017.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Mézes mackó pehely	Kakaó, Margarin, Kifli, korpás	Meggyes tea, Vajkrém, , Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Croissant magos	Forralt tej, Zöldfűszeres vajkrém, Retek, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 203,43 Kcal / 850,34 KJ	Energia: 325,74 Kcal / 1 361,59 KJ	Energia: 210,29 Kcal / 879,01 KJ	Energia: 284,35 Kcal / 1 188,58 KJ	Energia: 414,22 Kcal / 1 731,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,91 g 3,18 g 1,66 g	13,79 g 7,62 g 2,87 g	3,43 g 12,29 g 5,80 g	10,70 g 12,25 g 1,63 g	14,47 g 19,67 g 9,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,90 g 0,00 g 0,95 g	50,47 g 5,00 g 1,33 g	21,10 g 9,00 g 0,35 g	32,30 g 0,00 g 0,27 g	44,69 g 0,00 g 1,50 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Szilvaleves, Rántott hal (10 dkg), Tartármártás, Párolt rizs	Csontleves , Cérnametélt , Sült virsli (6dkg), Burgonya főzelék , Teljes kiőrlésű kenyér, Pite, almás	Zellerkrémleves , Kenyérkocka, Bolognai spagetti (6 dkg), Reszelt sajt	Májgaluska leves , Szárnyas vagdalt (6dkg), Tökfőzelék, Piskótarolád, Teljes kiőrlésű kenyér	Palócleves, Piskótakocka , Csokiöntet , Körte
		Energia: 825,33 Kcal / 3 449,88 KJ	Energia: 618,99 Kcal / 2 587,38 KJ	Energia: 788,17 Kcal / 3 294,55 KJ	Energia: 732,25 Kcal / 3 060,81 KJ	Energia: 586,60 Kcal / 2 451,99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,93 g 29,75 g 7,26 g	21,70 g 23,43 g 6,68 g	27,83 g 33,47 g 10,89 g	32,53 g 26,20 g 5,10 g	19,14 g 22,75 g 4,26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
119,56 g 14,62 g 3,55 g	80,21 g 0,00 g 5,99 g	92,44 g 3,00 g 6,76 g	90,84 g 0,00 g 4,01 g	72,69 g 6,49 g 2,52 g		





Heti étlap 2017.06.12. - 2017.06.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Sajtos párizsi, Margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle			Edami sajt, Vaj, Újhagyma, Zsemle			Hideg tej, Margarin, Sárgabaracklekvár, Szezámagos zsemle			Mexikói felvágott, Vaj, Paradicsom, Zsemle, korpás			Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli		
		Energia: 187,70 Kcal / 784,59 Kj			Energia: 333,97 Kcal / 1 395,99 Kj			Energia: 318,52 Kcal / 1 331,41 Kj			Energia: 265,00 Kcal / 1 107,70 Kj			Energia: 219,61 Kcal / 917,97 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,22 g	8,00 g	2,25 g	14,31 g	16,45 g	8,82 g	13,03 g	10,90 g	3,64 g	8,73 g	12,17 g	5,12 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,90 g	0,00 g	1,53 g	34,27 g	0,00 g	1,41 g	42,41 g	5,43 g	1,18 g	31,54 g	0,00 g	1,20 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

