



Heti étlap 2017.06.12. - 2017.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Forralt tej, Szilvaíz, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Forralt tej, Házi húskrém , Kígyóuborka, Korpás kenyér	Tejeskávé, Vaj, Pulyka felvágott, Paprika, Zsemle	Forralt tej, Méz, Vaj, Kifli	Forralt tej, Sonka krém, Retek, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 251,30 Kcal / 1 050,43 KJ	Energia: 226,34 Kcal / 946,10 KJ	Energia: 470,50 Kcal / 1 966,69 KJ	Energia: 358,01 Kcal / 1 496,48 KJ	Energia: 263,26 Kcal / 1 100,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10,06 g 5,36 g 2,23 g	15,24 g 8,58 g 3,20 g	15,32 g 23,57 g 8,15 g	11,41 g 10,35 g 5,01 g	15,09 g 7,41 g 1,84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40,96 g 8,18 g 1,23 g	22,10 g 0,00 g 1,28 g	50,55 g 8,99 g 1,77 g	54,73 g 16,20 g 0,27 g	34,36 g 0,00 g 2,79 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Pulykaraguleves (5 dkg), Piskótakocka , Csokiöntet, Banán	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Sült csirkemell (7dkg), Lecsós szaft , Tört burgonya, Körte	Csontleves, Cérnametélt , Sertés sült (egyben sütve), Sárgaborsó főzelék , Félbarna kenyér	Meggyleves, Nyitrai sertésborda , Párolt rizs, Csemege uborka	Pirított tésztaleves, Stefánia vagdalt (6dkg), Parajfőzelék, Főtt burgonya, Őszibarack
		Energia: 697,87 Kcal / 2 917,10 KJ	Energia: 852,92 Kcal / 3 565,21 KJ	Energia: 606,43 Kcal / 2 534,88 KJ	Energia: 799,01 Kcal / 3 339,86 KJ	Energia: 597,22 Kcal / 2 496,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		24,98 g 19,92 g 3,60 g	34,79 g 34,74 g 2,97 g	43,00 g 16,47 g 3,64 g	22,19 g 37,61 g 6,13 g	29,09 g 20,46 g 4,38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
101,80 g 8,49 g 2,47 g	84,07 g 0,00 g 7,58 g	69,37 g 0,00 g 6,15 g	91,92 g 10,29 g 5,02 g	73,33 g 0,00 g 5,46 g		





### Heti étlap 2017.06.12. - 2017.06.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Sajtkrém, Paradicsom, Zsemle, Müzli szelet-piros gyümölcsös			Ivólé 50%, Margarin, Sajtos párizsi, Újhagyma, Teljes kiőrlésű kenyér			Kefir, Kockasajt , Teljes kiőrlésű kifli			Sárgarépas sajtkrém , Paprika, Erzsébet kenyér			Ivólé 50%, Alma, Sajtos croissant		
		Energia: 347,52 Kcal / 1 452,63 KJ			Energia: 289,11 Kcal / 1 208,48 KJ			Energia: 268,23 Kcal / 1 121,20 KJ			Energia: 163,67 Kcal / 684,14 KJ			Energia: 379,77 Kcal / 1 587,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,73 g	14,19 g	7,46 g	6,10 g	7,75 g	2,25 g	10,55 g	6,65 g	1,11 g	4,00 g	10,68 g	6,19 g	6,34 g	13,43 g	4,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		47,60 g	4,00 g	1,14 g	47,93 g	0,00 g	1,04 g	36,90 g	0,00 g	1,16 g	12,68 g	0,00 g	0,73 g	56,44 g	0,00 g	0,68 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezési

.....  
osztályvezet Vezet

.....  
dietetikus Gazdaságvezet

