

Heti étlap 2017.06.19. - 2017.06.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Mogyorókrém, Kifli	Karamell , Croissant	Barackos tea, Margarin, Mexikói felvágott, Teljes kiőrlésű zsemle	Forralt tej, Zöldhagymás vajkrém , Retek, Zsemle, korpás	Forralt tej, Zala felvágott, Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 233,86 Kcal / 977,53 KJ	Energia: 382,79 Kcal / 1 600,06 KJ	Energia: 206,90 Kcal / 864,84 KJ	Energia: 353,65 Kcal / 1 478,26 KJ	Energia: 325,25 Kcal / 1 359,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11,36 g 3,63 g 1,63 g	10,80 g 12,50 g 1,63 g	6,56 g 6,80 g 2,25 g	13,34 g 15,77 g 7,50 g	17,51 g 8,79 g 3,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,01 g 0,43 g 0,27 g	55,18 g 19,98 g 0,27 g	29,89 g 9,00 g 1,51 g	41,25 g 0,00 g 1,00 g	43,95 g 0,00 g 2,15 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Kertészleves, Pulyka paprikás (7dkg), Tészta köret szarvacska, Pite, almás	Sajtgaluska leves, Szárnyas vagdalt (6dkg), Sárgaborsó főzelék , Félbarna kenyér	Citromos almaleves, Párizsi csirkemell , Párolt rizs, Uborkasaláta	Húsgaluska leves , Párolt csirkemell , Sóskamártás, Főtt burgonya, Müzli szelet-piros gyümölcsös	Tárkonyos csirkeraguleves , Tejberizs , Kakaószórat , Alma
		Energia: 650,44 Kcal / 2 718,84 KJ	Energia: 624,94 Kcal / 2 612,25 KJ	Energia: 791,49 Kcal / 3 308,43 KJ	Energia: 656,67 Kcal / 2 744,88 KJ	Energia: 492,76 Kcal / 2 059,74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		27,96 g 26,08 g 5,08 g	36,36 g 20,77 g 4,36 g	27,58 g 33,81 g 4,56 g	37,06 g 23,38 g 6,24 g	21,75 g 7,52 g 2,14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
73,72 g 0,44 g 3,27 g	71,74 g 0,00 g 4,12 g	94,08 g 9,99 g 4,16 g	73,19 g 15,99 g 3,62 g	83,85 g 28,97 g 2,56 g		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Baromfipárizsi, Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle	Ivólé 50%, Szardíniakrém , Újhagyma, Teljes kiőrlésű kifli	Hideg tej, Kockasajt, sonkás, Paprika, Kifli	Ivólé 50%, Házi húskrém , Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű zsemle	Edami sajt, Margarin, Újhagyma, Zsemle
		Energia: 185,54 Kcal / 775,56 KJ	Energia: 406,32 Kcal / 1 698,42 KJ	Energia: 325,26 Kcal / 1 359,59 KJ	Energia: 317,74 Kcal / 1 328,15 KJ	Energia: 288,52 Kcal / 1 206,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8,02 g 7,11 g 1,84 g	11,25 g 10,44 g 2,32 g	15,32 g 11,07 g 6,01 g	9,82 g 5,74 g 1,57 g	14,28 g 11,45 g 6,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2017.06.19. - 2017.06.23.

	22,58 g	0,00 g	1,51 g	65,71 g	0,36 g	0,89 g	40,70 g	0,00 g	0,79 g	55,86 g	0,00 g	1,52 g	34,24 g	0,00 g	1,51 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet
.....
dietetikus

