













Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																														
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	<p>Forralt tej, Szárnyashúskrém, Félbarna kenyér, Paradicsom</p>	<p>Vadmálna tea, Barackos túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér</p>	<p>Karamell , Házi csirkemájaskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Újbagyoma</p>	<p>Citromos tea, Magyaros túrókrém, Burgonyás kenyér, Kígyóuborka</p>	<p>Gyümölcs tea, Karfiolkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma</p>																														
		<p>Energia: 363,07 Kcal / 1 517,63 KJ</p>	<p>Energia: 255,59 Kcal / 1 068,37 KJ</p>	<p>Energia: 362,96 Kcal / 1 517,17 KJ</p>	<p>Energia: 226,73 Kcal / 947,73 KJ</p>	<p>Energia: 232,88 Kcal / 973,44 KJ</p>																														
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsír</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">18,05 g</td> <td style="text-align: center;">13,06 g</td> <td style="text-align: center;">4,33 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	18,05 g	13,06 g	4,33 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsír</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">11,31 g</td> <td style="text-align: center;">2,88 g</td> <td style="text-align: center;">1,20 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	11,31 g	2,88 g	1,20 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsír</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">18,68 g</td> <td style="text-align: center;">6,44 g</td> <td style="text-align: center;">2,19 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	18,68 g	6,44 g	2,19 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsír</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">9,41 g</td> <td style="text-align: center;">2,63 g</td> <td style="text-align: center;">1,08 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	9,41 g	2,63 g	1,08 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsír</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">7,21 g</td> <td style="text-align: center;">1,95 g</td> <td style="text-align: center;">0,37 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	7,21 g	1,95 g	0,37 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír																																
		18,05 g	13,06 g	4,33 g																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																		
11,31 g	2,88 g	1,20 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																		
18,68 g	6,44 g	2,19 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																		
9,41 g	2,63 g	1,08 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																		
7,21 g	1,95 g	0,37 g																																		
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">43,25 g</td> <td style="text-align: center;">0,00 g</td> <td style="text-align: center;">2,60 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	43,25 g	0,00 g	2,60 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">45,65 g</td> <td style="text-align: center;">12,00 g</td> <td style="text-align: center;">1,07 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	45,65 g	12,00 g	1,07 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">57,89 g</td> <td style="text-align: center;">9,99 g</td> <td style="text-align: center;">1,66 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	57,89 g	9,99 g	1,66 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">40,17 g</td> <td style="text-align: center;">9,00 g</td> <td style="text-align: center;">0,32 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	40,17 g	9,00 g	0,32 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">46,16 g</td> <td style="text-align: center;">9,00 g</td> <td style="text-align: center;">1,40 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	46,16 g	9,00 g	1,40 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
43,25 g	0,00 g	2,60 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
45,65 g	12,00 g	1,07 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
57,89 g	9,99 g	1,66 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
40,17 g	9,00 g	0,32 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
46,16 g	9,00 g	1,40 g																																		
																																				

Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	<p>Vajgaluska leves, Zabpelyhes húsgombóc (6dkg), Paradicsomos burgonyafőzelék, Félbarna kenyér</p>	<p>Zöldborsóleves, Bazsalikomos csirkeragu , Párolt rizsköret</p>	<p>Haséleves (5dkg), Metélt tészta, Mákszórás, Körte</p>	<p>Korpagaluska leves, Párolt csirkefalatok, Fejtett babfőzelék, Félbarna kenyér, Alma</p>	<p>Fahéjas szilvaleves, Rántott hal , Tört burgonya, Tartármártás</p>																														
		<p>Energia: 684,52 Kcal / 2 861,29 KJ</p>	<p>Energia: 553,72 Kcal / 2 314,55 KJ</p>	<p>Energia: 684,53 Kcal / 2 861,34 KJ</p>	<p>Energia: 705,47 Kcal / 2 948,86 KJ</p>	<p>Energia: 712,49 Kcal / 2 978,21 KJ</p>																														
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsír</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">31,22 g</td> <td style="text-align: center;">11,51 g</td> <td style="text-align: center;">2,65 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	31,22 g	11,51 g	2,65 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsír</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">26,62 g</td> <td style="text-align: center;">16,00 g</td> <td style="text-align: center;">2,39 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	26,62 g	16,00 g	2,39 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsír</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">26,94 g</td> <td style="text-align: center;">19,68 g</td> <td style="text-align: center;">4,04 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	26,94 g	19,68 g	4,04 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsír</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">38,58 g</td> <td style="text-align: center;">20,80 g</td> <td style="text-align: center;">3,76 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	38,58 g	20,80 g	3,76 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsír</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">15,18 g</td> <td style="text-align: center;">29,03 g</td> <td style="text-align: center;">6,79 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	15,18 g	29,03 g	6,79 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír																																
		31,22 g	11,51 g	2,65 g																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																		
26,62 g	16,00 g	2,39 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																		
26,94 g	19,68 g	4,04 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																		
38,58 g	20,80 g	3,76 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																		
15,18 g	29,03 g	6,79 g																																		
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">113,54 g</td> <td style="text-align: center;">0,00 g</td> <td style="text-align: center;">3,72 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	113,54 g	0,00 g	3,72 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">75,75 g</td> <td style="text-align: center;">2,00 g</td> <td style="text-align: center;">3,91 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	75,75 g	2,00 g	3,91 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">105,28 g</td> <td style="text-align: center;">14,99 g</td> <td style="text-align: center;">2,61 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	105,28 g	14,99 g	2,61 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">89,49 g</td> <td style="text-align: center;">3,22 g</td> <td style="text-align: center;">5,44 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	89,49 g	3,22 g	5,44 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">94,41 g</td> <td style="text-align: center;">11,76 g</td> <td style="text-align: center;">6,41 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	94,41 g	11,76 g	6,41 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
113,54 g	0,00 g	3,72 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
75,75 g	2,00 g	3,91 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
105,28 g	14,99 g	2,61 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
89,49 g	3,22 g	5,44 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
94,41 g	11,76 g	6,41 g																																		
																																				





Heti étlap 2017.12.04. - 2017.12.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Sertéspárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli			Hideg tej, Pulyka felvágott, Margarin, Zsemle, Paprika			Sajtos Croissant			Hideg tej, Zala felvágott, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika			Hideg tej, Sárgabaracklekvár, Margarin, Zsemle		
		Energia: 222,19 Kcal / 928,75 KJ			Energia: 366,51 Kcal / 1 532,01 KJ			Energia: 238,13 Kcal / 995,38 KJ			Energia: 333,82 Kcal / 1 395,37 KJ			Energia: 333,58 Kcal / 1 394,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,24 g	8,02 g	2,28 g	16,43 g	14,62 g	3,64 g	9,40 g	14,45 g	0,00 g	14,92 g	16,17 g	7,74 g	12,27 g	8,20 g	3,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29,04 g	0,00 g	0,43 g	43,40 g	0,00 g	1,87 g	19,95 g	0,00 g	0,00 g	32,14 g	0,00 g	1,83 g	54,22 g	10,86 g	1,13 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető

