



Heti étlap 2017.12.11. - 2017.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej, Mézes mackó pehely	Meggyes tea, Főtt tojás, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Forralt tej, Zöldfűszeres túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Tejeskávé, Vaj, Zsemle magos	Citromos tea, Sárgarépás szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek										
		Energia: 203,43 Kcal / 850,34 KJ	Energia: 290,32 Kcal / 1 213,54 KJ	Energia: 269,20 Kcal / 1 125,26 KJ	Energia: 350,28 Kcal / 1 464,17 KJ	Energia: 342,30 Kcal / 1 430,81 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,91 g	3,18 g	1,66 g	12,20 g	7,57 g	1,84 g	14,17 g	8,80 g	4,32 g	11,66 g	16,24 g	4,77 g	11,59 g	9,84 g	4,26 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	42,86 g	9,00 g	1,27 g	33,32 g	0,00 g	1,38 g	39,24 g	8,99 g	0,67 g	51,30 g	9,00 g	2,62 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Tarhonyaleves zöldséges, Stefánia vagdalt (6dkg), Parajfőzelék, Túrórudi, Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiolleves, Mustáros pulykatokány (7dkg), Tészta köret szarvacska	Sajtgaluska leves, Natúr sertésborda, Lencsefőzelék, Narancs	Paradicsom leves, Szezámós rántott csirkemell, Párolt rizsköret, Párolt zöldség	Pandúrleves (5dkg), Tejbédara, Fahéjas porcukor szórat, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma										
		Energia: 712,90 Kcal / 2 979,92 KJ	Energia: 620,88 Kcal / 2 595,28 KJ	Energia: 801,87 Kcal / 3 351,82 KJ	Energia: 853,62 Kcal / 3 568,13 KJ	Energia: 718,60 Kcal / 3 003,75 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,71 g	25,36 g	4,08 g	29,02 g	21,39 g	4,23 g	42,62 g	31,22 g	10,04 g	35,72 g	36,67 g	5,08 g	28,87 g	23,71 g	7,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,93 g	8,72 g	5,03 g	77,39 g	0,00 g	3,87 g	79,25 g	2,00 g	3,39 g	94,50 g	9,99 g	4,54 g	97,09 g	20,98 g	2,58 g		





Heti étlap 2017.12.11. - 2017.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Sajt, lapka, Margarin, Zsemle teljes kiőrlésű rozsos , Kígyóuborka	Hideg tej, Baromfipárizsi, Margarin, Zsemle magos	Sajos Croissant	Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Kefir, Kifli										
		Energia: 196,79 Kcal / 822,58 KJ	Energia: 373,05 Kcal / 1 559,35 KJ	Energia: 238,13 Kcal / 995,38 KJ	Energia: 160,39 Kcal / 670,43 KJ	Energia: 233,06 Kcal / 974,19 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,20 g	5,37 g	2,39 g	17,22 g	18,96 g	4,86 g	9,40 g	14,45 g	0,00 g	10,34 g	2,90 g	0,76 g	9,65 g	3,85 g	0,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,48 g	0,35 g	0,95 g	32,94 g	0,00 g	1,07 g	19,95 g	0,00 g	0,00 g	23,46 g	0,00 g	1,28 g	36,00 g	0,00 g	0,60 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

