



## Heti étlap 2017.12.11. - 2017.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
<b>Tízórai</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Forralt tej, Mogorókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Epres tea, Sárgarépás szendvicskrém , Félbarna kenyér, Jégcsap retek	Forralt tej, Mézes mackó pehely	Gyümölcs tea, Zelleres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek	Karamell , Vaj, Sajtos kifli, Paprika	
		Energia: 255,65 Kcal / 1 068,62 KJ	Energia: 231,46 Kcal / 967,50 KJ	Energia: 203,43 Kcal / 850,34 KJ	Energia: 296,42 Kcal / 1 239,04 KJ	Energia: 324,18 Kcal / 1 355,07 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	
		12,70 g    3,79 g    1,63 g	5,07 g    9,29 g    4,26 g	8,91 g    3,18 g    1,66 g	7,79 g    10,26 g    5,73 g	11,25 g    10,43 g    5,01 g	
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
42,74 g    0,29 g    1,30 g	31,47 g    9,00 g    1,84 g	34,90 g    0,00 g    0,95 g	42,70 g    9,00 g    1,22 g	46,30 g    9,99 g    0,27 g			
<b>Ebéd</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Zöldségleves, Fokhagymás sertésapró (7dkg), Parajfőzelék, Főtt burgonya, Körte	Pulyka becsináltleves (5dkg), Metélt tészta, Mákszórás, Narancs	Húsleves , Cérnametélt , Natúr sertéskaraj (9dkg), Almamártás, Főtt burgonya	Narancsos karottakrémleves , Levesgyöngy, Zöldfűszeres csirkeragu (8dkg), Párolt rizsköret, Kiwi	Rizsleves , Sült virsli , Fejtett babfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Pite, meggyes	
		Energia: 573,23 Kcal / 2 396,10 KJ	Energia: 719,81 Kcal / 3 008,81 KJ	Energia: 612,40 Kcal / 2 559,83 KJ	Energia: 630,37 Kcal / 2 634,95 KJ	Energia: 770,72 Kcal / 3 221,61 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	
		30,78 g    19,54 g    4,02 g	28,69 g    24,75 g    5,19 g	30,96 g    23,07 g    4,97 g	29,77 g    18,25 g    3,42 g	26,87 g    35,82 g    10,10 g	
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
70,73 g    0,00 g    4,90 g	94,25 g    14,99 g    3,22 g	70,87 g    9,19 g    7,13 g	86,37 g    0,00 g    3,52 g	83,26 g    3,00 g    4,29 g			





## Heti étlap 2017.12.11. - 2017.12.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó</b>	Ivólé 50%, Baromfipárizsi, Margarin, Zsemle, Kígyóuborka			Hideg tej, Főtt tojás, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom			Ivólé 50%, Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Újhagyma			Hideg tej, Sajtos párizsi, Margarin, Zsemle, Paprika			Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli		
		Energia: 373,44 Kcal / 1 560,98 KJ			Energia: 350,01 Kcal / 1 463,04 KJ			Energia: 349,06 Kcal / 1 459,07 KJ			Energia: 358,51 Kcal / 1 498,57 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
		10,22 g	7,31 g	1,82 g	15,63 g	17,80 g	7,67 g	8,24 g	5,21 g	2,39 g	16,22 g	13,84 g	5,29 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
		67,50 g	0,00 g	1,20 g	31,83 g	0,00 g	1,22 g	66,39 g	0,00 g	0,36 g	43,94 g	0,00 g	1,70 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezési

osztályvezet

.....  
Vezet

osztályvezet

.....  
Gazdaságvezet

dietetikus

