



## Heti étlap 2017.12.18. - 2017.12.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Kakaó, Margarin, Zsemle	Vadmálna tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell , Margarin, Kifli	Kakaó, Margarin, Sajtos kifli	Vadmálna tea, Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle, Paprika
		Energia: 291,94 Kcal / 1 220,31 KJ	Energia: 365,16 Kcal / 1 526,37 KJ	Energia: 287,28 Kcal / 1 200,83 KJ	Energia: 266,45 Kcal / 1 113,76 KJ	Energia: 248,92 Kcal / 1 040,49 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
		12,93 g      6,69 g      2,87 g	17,40 g      13,89 g      7,74 g	11,30 g      5,35 g      2,23 g	11,67 g      6,40 g      2,87 g	12,80 g      3,19 g      0,75 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
47,12 g      5,00 g      1,16 g	42,06 g      9,00 g      1,61 g	48,49 g      9,99 g      0,37 g	40,60 g      5,00 g      0,37 g	43,92 g      9,00 g      1,22 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Lecsós csirkemell (7dkg), Főtt burgonya, Müzli szelet-piros gyümölcsös	Rizsleves , Sült virsli, Finomfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér, Túró rudi	Cukkinikrémleves, Kölesgolyó, Milánói spagetti (7dkg), Reszelt sajt, Pite, meggyes	Paradicsom leves, Töltött csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka	Gulyásleves (5dkg), Mákos guba, Vanília öntet
		Energia: 640,37 Kcal / 2 676,75 KJ	Energia: 661,17 Kcal / 2 763,69 KJ	Energia: 774,23 Kcal / 3 236,28 KJ	Energia: 680,09 Kcal / 2 842,78 KJ	Energia: 1 214,24 Kcal / 5 075,52 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
		33,80 g      16,42 g      3,65 g	24,62 g      26,61 g      6,35 g	31,24 g      24,27 g      6,99 g	46,76 g      19,95 g      3,42 g	45,45 g      39,51 g      12,40 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
85,28 g      6,20 g      2,91 g	75,56 g      11,50 g      7,39 g	105,39 g      2,00 g      5,24 g	76,76 g      9,99 g      5,77 g	168,23 g      55,38 g      2,31 g		





## Heti étlap 2017.12.18. - 2017.12.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Tojáskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóborka			Sült húskrém, Zsemle, Lilahagyma			Kockasajt, sonkás, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsap retek			Turista felvágott, Vaj, Zsemle, Paradicsom			Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli		
		Energia: 173,08 Kcal / 723,47 KJ			Energia: 280,97 Kcal / 1 174,45 KJ			Energia: 161,53 Kcal / 675,20 KJ			Energia: 356,21 Kcal / 1 488,96 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
		6,93 g	6,36 g	1,70 g	11,44 g	10,59 g	2,86 g	7,02 g	5,40 g	2,97 g	10,63 g	20,88 g	3,39 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
21,89 g	0,57 g	1,94 g	36,70 g	0,00 g	1,34 g	21,44 g	0,00 g	1,47 g	33,32 g	0,00 g	1,93 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
 Élelmezési osztályvezet                      Vezet                      Gazdaságvezet

