

Heti étlap 2017.12.18. - 2017.12.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Kakaó, Házi csirkemájaskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Citromos tea, Zöldhagymás vajkrém, Félbarna kenyér	Forralt tej, Cukkinis túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Forralt tej, Croissant, csokoládés	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 356,72 Kcal / 1 491,09 Kj	Energia: 299,25 Kcal / 1 250,87 Kj	Energia: 185,79 Kcal / 776,60 Kj	Energia: 319,00 Kcal / 1 333,42 Kj	Energia: 281,97 Kcal / 1 178,63 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,55 g 7,62 g 2,83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,69 g 11,82 g 5,41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,62 g 4,83 g 2,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,85 g 18,80 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,26 g 6,80 g 2,36 g
		Szénhidrát Cukor Só 52,43 g 5,00 g 1,64 g	Szénhidrát Cukor Só 41,06 g 9,00 g 1,20 g	Szénhidrát Cukor Só 23,09 g 0,00 g 1,15 g	Szénhidrát Cukor Só 26,90 g 0,00 g 0,27 g	Szénhidrát Cukor Só 42,41 g 9,00 g 2,12 g
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Hagymakrém leves , Kölesgolyó, Brassói pulyka aprópecs (9 dkg), Magyaros tört burgonya, Cékla	Szilvaleves, Rántott hal , Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság	Erőleves , Cérnamentelt , Sertés pörkölt (7dkg), Lencsefőzelék, Alma	Daragaluska leves, Szárnyas vagdalt (6dkg), Burgonya főzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti , Túró rudi
		Energia: 559,47 Kcal / 2 338,58 Kj	Energia: 624,58 Kcal / 2 610,74 Kj	Energia: 819,93 Kcal / 3 427,31 Kj	Energia: 732,16 Kcal / 3 060,43 Kj	Energia: 704,70 Kcal / 2 945,65 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,85 g 20,80 g 4,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,38 g 17,76 g 3,22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,35 g 36,48 g 9,81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,34 g 23,97 g 4,88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,94 g 28,46 g 6,11 g
		Szénhidrát Cukor Só 64,60 g 0,00 g 4,23 g	Szénhidrát Cukor Só 98,59 g 10,99 g 3,58 g	Szénhidrát Cukor Só 75,39 g 2,35 g 4,19 g	Szénhidrát Cukor Só 96,46 g 0,00 g 4,57 g	Szénhidrát Cukor Só 79,97 g 13,50 g 3,47 g
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Ivólé 50%, Vaj, Kifli	Hideg tej, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Újhagyma	Ivólé 50%, Méz, Margarin, Zsemle	Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Kockasajt , Kifli, Paradicsom
		Energia: 341,86 Kcal / 1 428,97 Kj	Energia: 298,80 Kcal / 1 248,98 Kj	Energia: 338,22 Kcal / 1 413,76 Kj	Energia: 160,36 Kcal / 670,30 Kj	Energia: 180,53 Kcal / 754,62 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





Heti étlap 2017.12.18. - 2017.12.22.

	4,73 g	7,35 g	3,38 g	13,64 g	12,38 g	5,29 g	5,44 g	2,60 g	0,60 g	10,34 g	2,90 g	0,75 g	6,00 g	3,23 g	1,01 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	62,93 g	0,00 g	0,00 g	33,66 g	0,00 g	1,76 g	74,10 g	8,10 g	0,89 g	23,46 g	0,00 g	1,28 g	31,00 g	0,00 g	0,56 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
Vezet
osztályvezet

.....
Gazdaságvezet
dietetikus

