

Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Citromos tea, Májusi csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Szárnyashúskrém, Paradicsom, Félbarna kenyér	Citromos tea, Halkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell, Margarin, kifli, szezámos	Gyümölcs tea, Zöldbúzsesajt, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 270,37 Kcal / 1 130,15 KJ	Energia: 310,06 Kcal / 1 296,05 KJ	Energia: 339,99 Kcal / 1 421,16 KJ	Energia: 287,28 Kcal / 1 200,83 KJ	Energia: 194,57 Kcal / 813,30 KJ	Energia: 316,10 Kcal / 1 321,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Brokkolikrémleves, Serpenyősbúzsa virsivel (7dkg), Csemege uborka, Félbarna kenyér, Kölesgolyó	Zöldséges lebbencsleves, Székelykáposzta, Joghurtos-tejföl, Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves, Burgonya főzelék, Csirke pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Zellerkrémleves, Kenyérkocka, Milánói spagetti (7dkg), Mandarin, Reszelt sajt	Almaleves, Rántott hal 11 dkg, Párolt rizsköret, Párolt sárgarépa, Mongol saláta	Májgaluska leves, Sós kamartás, Főtt tojás, Főtt burgonya
		Energia: 685,22 Kcal / 2 864,22 KJ	Energia: 613,59 Kcal / 2 564,81 KJ	Energia: 661,26 Kcal / 2 764,07 KJ	Energia: 723,32 Kcal / 3 023,48 KJ	Energia: 844,57 Kcal / 3 530,30 KJ	Energia: 459,72 Kcal / 1 921,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Sajt, lapka, Margarin, Jégcsapretek, Hideg tej, Teljes kiőrlésű zsemle	Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli	Kockasajt, Margarin, Hideg tej, Kígyóborka, Zsemle, rozsos	Sajtkrém, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle	Hideg tej, Mogyorókrém, Zsemle	Hideg tej, Szárnyashúskrém, Szezámagos zsemle
		Energia: 282,49 Kcal / 1 180,81 KJ	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ	Energia: 314,96 Kcal / 1 316,53 KJ	Energia: 224,32 Kcal / 937,66 KJ	Energia: 268,78 Kcal / 1 123,50 KJ	Energia: 382,50 Kcal / 1 598,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13,48 g 10,83 g 3,64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7,42 g 3,25 g 3,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12,80 g 10,79 g 4,64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5,33 g 11,95 g 6,87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12,24 g 6,39 g 3,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18,17 g 18,28 g 5,72 g
		Szénhidrát Cukor Só 32,94 g 0,00 g 1,14 g	Szénhidrát Cukor Só 39,70 g 12,99 g 0,49 g	Szénhidrát Cukor Só 40,68 g 0,00 g 1,69 g	Szénhidrát Cukor Só 24,08 g 0,00 g 0,94 g	Szénhidrát Cukor Só 42,54 g 0,29 g 1,02 g	Szénhidrát Cukor Só 36,67 g 0,00 g 2,20 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezési osztályvezet

.....  
Vezet

.....  
Gazdaságvezet dietetikus





## Heti étlap 2018.03.12. - 2018.03.16.

		hétfő	kedd	szerda																																																						
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	<p>Forralt tej, Vaj, Méz, Teljes kiőrlésű kenyér</p>	<p>Citromos tea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom</p>	<p>Tejeskávé, Margarin, Croissant magos</p>																																																						
		Energia: 381,41 Kcal / 1 594,29 Kj	Energia: 276,62 Kcal / 1 156,27 Kj	Energia: 325,59 Kcal / 1 360,97 Kj																																																						
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>12,77 g</td> <td>10,60 g</td> <td>5,01 g</td> <td>11,29 g</td> <td>5,87 g</td> <td>1,94 g</td> <td>9,73 g</td> <td>13,80 g</td> <td>1,99 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	12,77 g	10,60 g	5,01 g	11,29 g	5,87 g	1,94 g	9,73 g	13,80 g	1,99 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>12,77 g</td> <td>10,60 g</td> <td>5,01 g</td> <td>11,29 g</td> <td>5,87 g</td> <td>1,94 g</td> <td>9,73 g</td> <td>13,80 g</td> <td>1,99 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	12,77 g	10,60 g	5,01 g	11,29 g	5,87 g	1,94 g	9,73 g	13,80 g	1,99 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>12,77 g</td> <td>10,60 g</td> <td>5,01 g</td> <td>11,29 g</td> <td>5,87 g</td> <td>1,94 g</td> <td>9,73 g</td> <td>13,80 g</td> <td>1,99 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	12,77 g	10,60 g	5,01 g	11,29 g	5,87 g	1,94 g	9,73 g	13,80 g	1,99 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
		12,77 g	10,60 g	5,01 g	11,29 g	5,87 g	1,94 g	9,73 g	13,80 g	1,99 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																		
12,77 g	10,60 g	5,01 g	11,29 g	5,87 g	1,94 g	9,73 g	13,80 g	1,99 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																		
12,77 g	10,60 g	5,01 g	11,29 g	5,87 g	1,94 g	9,73 g	13,80 g	1,99 g																																																		
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>58,63 g</td> <td>16,20 g</td> <td>1,18 g</td> <td>44,16 g</td> <td>9,00 g</td> <td>1,77 g</td> <td>39,99 g</td> <td>8,99 g</td> <td>0,33 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	58,63 g	16,20 g	1,18 g	44,16 g	9,00 g	1,77 g	39,99 g	8,99 g	0,33 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>58,63 g</td> <td>16,20 g</td> <td>1,18 g</td> <td>44,16 g</td> <td>9,00 g</td> <td>1,77 g</td> <td>39,99 g</td> <td>8,99 g</td> <td>0,33 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	58,63 g	16,20 g	1,18 g	44,16 g	9,00 g	1,77 g	39,99 g	8,99 g	0,33 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>58,63 g</td> <td>16,20 g</td> <td>1,18 g</td> <td>44,16 g</td> <td>9,00 g</td> <td>1,77 g</td> <td>39,99 g</td> <td>8,99 g</td> <td>0,33 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	58,63 g	16,20 g	1,18 g	44,16 g	9,00 g	1,77 g	39,99 g	8,99 g	0,33 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
58,63 g	16,20 g	1,18 g	44,16 g	9,00 g	1,77 g	39,99 g	8,99 g	0,33 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
58,63 g	16,20 g	1,18 g	44,16 g	9,00 g	1,77 g	39,99 g	8,99 g	0,33 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
58,63 g	16,20 g	1,18 g	44,16 g	9,00 g	1,77 g	39,99 g	8,99 g	0,33 g																																																		

  

<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	<p>Pulykagulyás , Piskótakocka , Csokiöntet, Félbarna kenyér, Alma</p>	<p>Erőleves , Cérnabetélt , Fejtett babfőzelék, Szezámos vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér</p>	<p>Csirkeraguleves , Darásmetélt, Sárgabaracklekvár, Alma</p>																																																						
		Energia: 709,80 Kcal / 2 966,96 Kj	Energia: 783,20 Kcal / 3 273,78 Kj	Energia: 776,63 Kcal / 3 246,31 Kj																																																						
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>26,58 g</td> <td>21,08 g</td> <td>3,46 g</td> <td>30,15 g</td> <td>32,72 g</td> <td>7,54 g</td> <td>30,88 g</td> <td>15,94 g</td> <td>2,78 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	26,58 g	21,08 g	3,46 g	30,15 g	32,72 g	7,54 g	30,88 g	15,94 g	2,78 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>26,58 g</td> <td>21,08 g</td> <td>3,46 g</td> <td>30,15 g</td> <td>32,72 g</td> <td>7,54 g</td> <td>30,88 g</td> <td>15,94 g</td> <td>2,78 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	26,58 g	21,08 g	3,46 g	30,15 g	32,72 g	7,54 g	30,88 g	15,94 g	2,78 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>26,58 g</td> <td>21,08 g</td> <td>3,46 g</td> <td>30,15 g</td> <td>32,72 g</td> <td>7,54 g</td> <td>30,88 g</td> <td>15,94 g</td> <td>2,78 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	26,58 g	21,08 g	3,46 g	30,15 g	32,72 g	7,54 g	30,88 g	15,94 g	2,78 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
		26,58 g	21,08 g	3,46 g	30,15 g	32,72 g	7,54 g	30,88 g	15,94 g	2,78 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																		
26,58 g	21,08 g	3,46 g	30,15 g	32,72 g	7,54 g	30,88 g	15,94 g	2,78 g																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																		
26,58 g	21,08 g	3,46 g	30,15 g	32,72 g	7,54 g	30,88 g	15,94 g	2,78 g																																																		
<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>100,02 g</td> <td>8,93 g</td> <td>2,10 g</td> <td>94,51 g</td> <td>3,00 g</td> <td>5,50 g</td> <td>127,08 g</td> <td>10,86 g</td> <td>2,49 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	100,02 g	8,93 g	2,10 g	94,51 g	3,00 g	5,50 g	127,08 g	10,86 g	2,49 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>100,02 g</td> <td>8,93 g</td> <td>2,10 g</td> <td>94,51 g</td> <td>3,00 g</td> <td>5,50 g</td> <td>127,08 g</td> <td>10,86 g</td> <td>2,49 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	100,02 g	8,93 g	2,10 g	94,51 g	3,00 g	5,50 g	127,08 g	10,86 g	2,49 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>100,02 g</td> <td>8,93 g</td> <td>2,10 g</td> <td>94,51 g</td> <td>3,00 g</td> <td>5,50 g</td> <td>127,08 g</td> <td>10,86 g</td> <td>2,49 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	100,02 g	8,93 g	2,10 g	94,51 g	3,00 g	5,50 g	127,08 g	10,86 g	2,49 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
100,02 g	8,93 g	2,10 g	94,51 g	3,00 g	5,50 g	127,08 g	10,86 g	2,49 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
100,02 g	8,93 g	2,10 g	94,51 g	3,00 g	5,50 g	127,08 g	10,86 g	2,49 g																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																		
100,02 g	8,93 g	2,10 g	94,51 g	3,00 g	5,50 g	127,08 g	10,86 g	2,49 g																																																		







### Heti étlap 2018.03.19. - 2018.03.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Forralt tej, Vaj, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle	Citromos tea, Zöldfűszeres túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Gyümölcs tea, Zöldhagymás vajkrém, Zsemle	Kakaó, Vaj, Teljes kiőrlésű kifli	Citromos tea, Főtt tojás, Margarin, Zsemle magos
		Energia: 258,82 Kcal / 1 081,87 KJ	Energia: 377,34 Kcal / 1 577,28 KJ	Energia: 288,61 Kcal / 1 206,39 KJ	Energia: 328,30 Kcal / 1 372,29 KJ	Energia: 206,98 Kcal / 865,18 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		10,31 g    10,48 g    5,01 g	14,21 g    6,47 g    2,69 g	6,13 g    11,80 g    5,41 g	12,26 g    11,44 g    5,65 g	8,48 g    10,17 g    1,84 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
31,39 g    0,00 g    1,02 g	64,99 g    9,00 g    2,08 g	41,28 g    9,00 g    0,79 g	44,05 g    5,00 g    0,81 g	20,01 g    9,00 g    0,46 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Tojásleves , Kapros pulykaragu, Párolt rizsköret , Alma	Húsleves , Cérnametelt , Párolt karaj , Gyümölcsmártás, Főtt burgonya	Karfiolkrémleves , Levesgyöngy, Csirkemell pörkölt , Tészta köret, Csemege uborka	Daragaluska leves, Húsgombóc , Paradicsom mártás, Főtt burgonya	Francia hagymaleves, Rántott hal 11 dkg, Párolt rizsköret , Csíki mártás
		Energia: 668,88 Kcal / 2 795,92 KJ	Energia: 546,00 Kcal / 2 282,28 KJ	Energia: 625,66 Kcal / 2 615,26 KJ	Energia: 617,47 Kcal / 2 581,02 KJ	Energia: 845,52 Kcal / 3 534,27 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		27,50 g    25,04 g    5,39 g	25,66 g    13,30 g    3,32 g	34,91 g    17,36 g    3,18 g	26,38 g    17,12 g    3,13 g	11,58 g    69,03 g    11,13 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
82,08 g    0,00 g    3,70 g	80,41 g    10,49 g    5,07 g	81,20 g    0,66 g    8,47 g	88,41 g    14,99 g    1,75 g	42,93 g    1,64 g    2,74 g		





### Heti étlap 2018.03.19. - 2018.03.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Pizzasonka, Margarin, Paradicsom, kifli, szezámos	Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli	Hideg tej, Sajt, lapka, Margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű zsemle	Sonka krém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle	Cukkinis sajtkrém, Retek, Teljes kiőrlésű kifli										
		Energia: 203,24 Kcal / 849,54 KJ	Energia: 203,22 Kcal / 849,46 KJ	Energia: 284,50 Kcal / 1 189,21 KJ	Energia: 169,52 Kcal / 708,59 KJ	Energia: 261,76 Kcal / 1 094,16 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,66 g	4,32 g	1,31 g	6,86 g	3,21 g	3,13 g	13,48 g	10,91 g	3,64 g	8,10 g	4,42 g	0,22 g	7,24 g	12,00 g	6,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,15 g	0,00 g	1,83 g	36,28 g	12,99 g	0,49 g	33,26 g	0,00 g	1,08 g	24,51 g	0,00 g	2,33 g	30,91 g	0,00 g	2,29 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
 Élelmezési osztályvezet                      Vezet                      Gazdaságvezet  
 .....  
 dietetikus





## Heti étlap 2018.03.26. - 2018.03.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Citromos tea, Főtt virsli , Mustár, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Csokis gabonagolyó	Citromos tea, Kockasajt , Jégcsapretek, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Vaj, Zsemle
		Energia: 358,63 Kcal / 1 499,07 KJ	Energia: 211,39 Kcal / 883,61 KJ	Energia: 181,52 Kcal / 758,75 KJ	Energia: 324,13 Kcal / 1 354,86 KJ
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv
		14,16 g      12,90 g      4,21 g	8,70 g      4,35 g      1,63 g	5,38 g      3,26 g      1,00 g	11,06 g      10,15 g      4,77 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
45,92 g      9,00 g      2,39 g	35,20 g      0,99 g      0,27 g	31,71 g      9,00 g      1,38 g	49,32 g      8,99 g      1,02 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Palócgulyás (5dkg), Tejbedara , Kakaószórat, Félbarna kenyér , Alma	Pírított tésztalevés, Tökfőzelék, Sült csirkemell (7dkg), Teljes kiőrlésű kenyér, Mandarin	Paradicsom leves betűtésztaival, Párolt rizsköret, Zöldborsós sertésragu (7dkg), Mongol saláta	Levesgyöngy, Zellerkrémleves , Reszelt sajt, Bolognai spagetti
		Energia: 698,25 Kcal / 2 918,69 KJ	Energia: 590,04 Kcal / 2 466,37 KJ	Energia: 852,18 Kcal / 3 562,11 KJ	Energia: 798,71 Kcal / 3 338,61 KJ
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv	Fehérje      Zsír      T.Zsírsv
		27,05 g      16,65 g      5,04 g	30,40 g      16,70 g      2,71 g	25,09 g      43,40 g      9,82 g	28,09 g      34,41 g      10,93 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
107,54 g      19,48 g      3,53 g	78,47 g      2,00 g      6,72 g	88,66 g      8,59 g      3,11 g	92,22 g      3,00 g      5,03 g		



Heti étlap 2018.03.26. - 2018.03.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü alsó</b>	Kefir, Teljes kiőrlésű kifli			Teljes kiőrlésű zsemle, Hideg tej, Magyaros vajkrém, Jégcsapretek			Hideg tej, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle			Csicseriborsókrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle		
		Energia: 233,06 Kcal / 974,19 Kj			Energia: 328,34 Kcal / 1 372,46 Kj			Energia: 272,67 Kcal / 1 139,76 Kj			Energia: 199,67 Kcal / 834,62 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		9,65 g	3,85 g	0,11 g	11,23 g	17,10 g	3,04 g	16,66 g	8,38 g	3,80 g	5,96 g	7,85 g	2,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,00 g	0,00 g	1,14 g	33,20 g	0,00 g	1,31 g	32,86 g	0,00 g	1,41 g	26,59 g	0,00 g	0,99 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
 Élelmezési osztályvezet          Vezet          Gazdaságvezet  
 .....  
 dietetikus

