






Heti étlap 2019.03.04. - 2019.03.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Forralt tej, Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Citromos tea, Májusi csemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Csokis tejital, Vaj, Croissant	Vadmálna tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Sajtkrém, Kígyóuborka	Forralt tej, Főtt tojás, Margarin, Burgonyás kenyér
		Energia: 376,15 Kcal / 1 572,31 Kj	Energia: 320,06 Kcal / 1 337,85 Kj	Energia: 374,11 Kcal / 1 563,78 Kj	Energia: 350,45 Kcal / 1 464,88 Kj	Energia: 368,16 Kcal / 1 538,91 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12,58 g 10,60 g 3,53 g	9,58 g 12,03 g 3,55 g	10,21 g 19,48 g 5,02 g	8,46 g 16,02 g 9,16 g	16,58 g 15,40 g 4,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57,62 g 16,20 g 1,39 g	42,84 g 9,00 g 1,46 g	37,94 g 5,50 g 0,43 g	42,55 g 9,00 g 1,04 g	40,04 g 0,00 g 1,23 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Tarhonyaleves burgonyás , Sertés pörkölt (7dkg), Sárgaborsó főzelék , Félbarna kenyér	Gulyásleves 5 dkg, Metélt tészta, Dejószórat, Félbarna kenyér, Alma	Tojásleves , Rizseshús , Vegyes vágott savanyúság, Félbarna kenyér, Müzli szelet-piros gyümölcsös	Paradicsom leves, Betűtészta, Sült csirkecomb 10dkg, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka	Csontleves, Cérnametélt , Sült virsli 6dkg, Lencsefőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Pite, almás
		Energia: 895,34 Kcal / 3 742,52 Kj	Energia: 776,96 Kcal / 3 247,69 Kj	Energia: 735,65 Kcal / 3 075,02 Kj	Energia: 671,30 Kcal / 2 806,03 Kj	Energia: 822,85 Kcal / 3 439,51 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		40,67 g 38,71 g 11,07 g	22,22 g 17,26 g 1,18 g	24,08 g 22,15 g 5,01 g	47,89 g 17,84 g 3,22 g	33,24 g 26,85 g 6,29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
94,85 g 0,57 g 2,09 g	132,42 g 21,42 g 3,58 g	108,87 g 4,44 g 4,68 g	78,06 g 9,99 g 3,19 g	105,20 g 7,00 g 3,63 g		



Heti étlap 2019.03.04. - 2019.03.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Zala felvágott, Margarin, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kifli			Hideg tej, Pritaminos túrókrém, Zsemle, rozsos			Paradicsom, Teljes kiőrlésű kifli, Vajkrém, , Ivólé 50%			Sonka felvágott, Vaj, Zsemle, Paprika			Cukkinis szendvicsskrém, Póréhagyma, Zsemle, korpás		
		Energia: 256,07 Kcal / 1 070,37 KJ			Energia: 327,32 Kcal / 1 368,20 KJ			Energia: 363,04 Kcal / 1 517,51 KJ			Energia: 259,83 Kcal / 1 086,09 KJ			Energia: 283,42 Kcal / 1 184,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,85 g	10,54 g	3,22 g	18,32 g	9,74 g	5,05 g	5,60 g	8,43 g	3,89 g	11,07 g	10,36 g	3,38 g	7,07 g	14,51 g	6,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,17 g	0,00 g	1,33 g	41,17 g	0,00 g	2,01 g	64,90 g	0,00 g	0,55 g	32,32 g	0,00 g	1,44 g	32,68 g	0,00 g	0,76 g		
 			 			 			  			 				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet dietetikus

