



Heti étlap 2019.04.01. - 2019.04.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Epres tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Citromos tea, Szardíniakrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek	Forralt tej, Zöldhagymás túrókrém, Kígyóborka, Kukoricás kenyér	Mézes tea, Pogácsa, sajtos	Forralt tej, Szárnyashúskrém, Kukoricás kenyér
		Energia: 324,97 Kcal / 1 358,37 KJ	Energia: 282,11 Kcal / 1 179,22 KJ	Energia: 312,88 Kcal / 1 307,84 KJ	Energia: 293,83 Kcal / 1 228,21 KJ	Energia: 263,11 Kcal / 1 099,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,97 g 12,06 g 3,55 g	11,40 g 6,40 g 1,21 g	17,50 g 7,76 g 3,39 g	3,16 g 16,37 g 4,47 g	12,14 g 5,45 g 1,93 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
43,61 g 9,00 g 1,55 g	44,29 g 9,00 g 1,02 g	45,39 g 0,00 g 1,45 g	33,09 g 16,20 g 0,99 g	43,61 g 0,00 g 1,96 g		
Ebéd	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Gombaleves, Párolt rizsköret, Tejfölös sertésragu, Körte, Kiscsillag tészta	Zöldbableves, Gyümölcsmártás, Főtt burgonya, Kiscsillag tészta, Csemege csirkemell 9 dkg	Lebbencses burgonyaleves, Lencsefőzelék, Sült virsli 6dkg, Félbarna kenyér, Túrós pite	Fokhagymakrém leves, Levesgyöngy, Eszterházy csirkeapró (8dkg), Spagetti, Alma	Májgaluska leves 5 dkg, Sóskamártás, Főtt tojás, Főtt burgonya, Csoki Lola
		Energia: 572,01 Kcal / 2 391,00 KJ	Energia: 495,20 Kcal / 2 069,94 KJ	Energia: 983,90 Kcal / 4 112,70 KJ	Energia: 538,33 Kcal / 2 250,22 KJ	Energia: 603,12 Kcal / 2 521,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,75 g 14,84 g 2,30 g	32,52 g 10,92 g 2,35 g	39,38 g 32,68 g 7,13 g	13,19 g 16,49 g 3,81 g	21,34 g 36,61 g 3,66 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
95,00 g 0,22 g 3,29 g	65,79 g 10,49 g 3,36 g	125,18 g 4,44 g 2,76 g	82,48 g 0,00 g 4,20 g	78,20 g 11,99 g 2,81 g		
Uzsonna	(03706) Iskola IV. Menü plussz alsó	Pulyka felvágott, Margarin, Zsemle, Újhagyma	Hideg tej, Vaj, Croissant magos	Főtt tojás, Margarin, Újhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle, Ivólé 50%	Padlizsán krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, Múzli szelet-piros gyümölcsös	Zala felvágott, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom
		Energia: 292,51 Kcal / 1 222,69 KJ	Energia: 375,11 Kcal / 1 567,96 KJ	Energia: 375,98 Kcal / 1 571,60 KJ	Energia: 223,05 Kcal / 932,35 KJ	Energia: 219,59 Kcal / 917,89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





Heti étlap 2019.04.01. - 2019.04.05.

	9,71 g	13,93 g	1,90 g	10,93 g	21,85 g	6,42 g	9,16 g	12,19 g	3,14 g	6,17 g	4,29 g	1,14 g	8,38 g	10,61 g	4,72 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Só
	33,83 g	0,00 g	1,56 g	32,93 g	0,00 g	0,62 g	57,03 g	0,00 g	0,91 g	39,21 g	4,21 g	0,79 g	22,94 g	0,00 g	1,29 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
Gazdaságvezet dietetikus

