





































## Heti étlap 2016.09.26. - 2016.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03702) Iskola IV.Menü Plussz alsó	Kakaó, Vaj, Szezámagos zsemle	Zala felvágott, Paradicsom, Forralt tej , Félbarna kenyér	Vadmálna tea, Túrókrém, vaníliás, Zsemle	Forralt tej , Paprika, Házi csirkemájaskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Epres tea , Zöldfűszeres sajtkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom
		Energia: 272,06 Kcal / 1 137,21 KJ	Energia: 323,97 Kcal / 1 354,19 KJ	Energia: 280,50 Kcal / 1 172,49 KJ	Energia: 259,50 Kcal / 1 084,71 KJ	Energia: 361,44 Kcal / 1 510,82 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
		9,99 g 12,34 g 4,51 g	17,36 g 9,61 g 3,82 g	8,75 g 4,27 g 1,74 g	15,16 g 6,07 g 2,09 g	8,33 g 12,14 g 6,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(03702) Iskola IV.Menü Plussz alsó	Pulykaragu, Burgonyafőzelék, Nyári zöldségleves , Almás pite	Orly csirkemell , Párolt rizs, Párolt brokkoli , Őszibarackleves, Müzli szelet-piros gyümölcsös	Zöldborsóleves, Carbonare mártás 0,15, Spagetti , Alma, Reszelt sajt	Levesgyöngy, Sült csirkecomb , Túró rudi, Párolt zöldség , Sajtkrémleves , Vajas petrezselymes burgonya	Piskótakocka, Csokiöntet , Alma, Húsgaluska leves
		Energia: 656,21 Kcal / 2 742,96 KJ	Energia: 678,24 Kcal / 2 835,04 KJ	Energia: 615,30 Kcal / 2 571,95 KJ	Energia: 799,99 Kcal / 3 343,96 KJ	Energia: 402,83 Kcal / 1 683,83 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
		26,31 g 22,99 g 3,98 g	25,48 g 26,24 g 3,50 g	26,02 g 27,65 g 5,72 g	50,03 g 36,48 g 12,11 g	18,42 g 12,82 g 2,22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(03702) Iskola IV.Menü Plussz alsó	85,36 g 0,44 g 1,22 g	82,16 g 25,29 g 1,79 g	63,82 g 0,00 g 1,72 g	68,02 g 8,50 g 4,19 g	53,23 g 8,49 g 0,67 g
		     	     	     	     	     



Heti étlap 2016.09.26. - 2016.09.30.																
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03702) Iskola IV.Menü Plussz alsó	Ivólé 50%, Trappista sajt, Margarin, Retek DB, Zsemle, rozsos			Főtt tojás, Margarin, Zsemle magos , Paprika			Ivólé 50%, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka			Kefir, Kifli teljes kiőrlésű			Baromfipárizsi, Margarin, Zsemle , Újhagyma, Hideg tej		
		Energia: 308,26 Kcal / 1 288,53 KJ			Energia: 223,61 Kcal / 934,69 KJ			Energia: 371,09 Kcal / 1 551,16 KJ			Energia: 201,75 Kcal / 843,32 KJ			Energia: 367,47 Kcal / 1 536,02 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
		5,77 g	2,70 g	0,18 g	10,34 g	7,21 g	1,24 g	15,26 g	3,21 g	0,21 g	11,50 g	0,55 g	0,11 g	17,93 g	14,20 g	4,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		64,37 g	0,00 g	0,37 g	29,34 g	0,00 g	0,38 g	69,43 g	0,00 g	0,86 g	37,70 g	0,00 g	0,56 g	42,38 g	0,00 g	0,71 g
 			   			  			 			  				
																

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezési oszt. vezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető