



## Heti étlap 2016.08.29. - 2016.09.02.

|         |                                 | hétfő   | kedd  | szerda  | csütörtök  | péntek   |
|---------|---------------------------------|---|---|---|--|--|
| Tízórai | (03701) Iskola IV.<br>Menü alsó | Citromos tea , Kockasajt ,<br>Teljes kiőrlésű zsemle,<br>Margarin                   | Tejeskávét, Kalács,<br>Margarin   | Epres tea , Margarin,<br>Tavaszi felvágott, Teljes<br>kiőrlésű kenyér ,<br>Paradicsom | barackos tea, Sajtkrém,<br>Teljes kiőrlésű kenyér,<br>Kígyóborka                                       | Forralt tej , Vaj, Zsemle,<br>Zöldpaprika                                |
|         |                                 | Energia: 196,60 Kcal / 821,79 KJ  | Energia: 449,87 Kcal / 1 880,46 KJ  | Energia: 346,47 Kcal / 1 448,24 KJ  | Energia: 210,37 Kcal / 879,35 KJ   | Energia: 308,04 Kcal / 1 287,61 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  |
|         |                                 | 4,10 g 5,16 g 2,97 g  | 13,88 g 11,91 g 1,39 g  | 10,78 g 8,60 g 2,93 g   | 2,41 g 11,65 g 6,87 g  | 12,51 g 10,72 g 5,01 g   |
|         |                                 | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  |
| Ebéd    | (03701) Iskola IV.<br>Menü alsó | Cénnametélt , Natúr<br>sertésszelet, Almamártás<br>, Főtt burgonya 0,2,<br>Erőleves | Gombaleves magyaros,<br>Tökfőzelék, Szárnyas<br>vagdalt (6dkg), Félbarna<br>kenyér , Alma | Fokhagymakrém leves ,<br>Kenyérkocka, Párolt<br>rizsköret , Eszterházy<br>csirkemell  | Vegyes gyümölcsleves,<br>Rántott sertésszelet<br>(9dkg), Petrezselymes<br>burgonya ,<br>Káposztasaláta | Legényfogó leves ,<br>Tejberizs , Kakaósztat ,<br>Teljes kiőrlésű kenyér |
|         |                                 | Energia: 626,36 Kcal / 2 618,18 KJ  | Energia: 590,62 Kcal / 2 468,79 KJ  | Energia: 624,05 Kcal / 2 608,53 KJ  | Energia: 738,50 Kcal / 3 086,93 KJ   | Energia: 440,99 Kcal / 1 843,34 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  |
|         |                                 | 33,36 g 19,45 g 4,70 g  | 28,64 g 17,78 g 4,12 g  | 26,00 g 19,42 g 5,36 g  | 27,77 g 23,27 g 4,92 g   | 20,60 g 9,32 g 3,22 g  |
|         |                                 | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  |
| Tízórai | (03701) Iskola IV.<br>Menü alsó | 82,65 g 8,19 g 2,05 g   | 78,55 g 0,00 g 1,76 g   | 86,28 g 0,00 g 0,80 g   | 102,11 g 11,39 g 1,47 g  | 72,87 g 28,97 g 0,53 g   |
|         |                                 |   |   |   |  |  |
|         |                                 |   |   |   |  |  |
|         |                                 |   |   |   |  |  |
|         |                                 |   |   |   |  |  |



### Heti étlap 2016.08.29. - 2016.09.02.

|         |                                 | hétfő   | kedd  | szerda                           | csütörtök   | péntek                             |            |            |         |            |            |         |            |            |         |            |
|---------|---------------------------------|---|---|----------------------------------|---|------------------------------------|------------|------------|---------|------------|------------|---------|------------|------------|---------|------------|
| Uzsonna | (03701) Iskola IV.<br>Menü alsó | Baromfipárizsi, Margarin,<br>Rozskenyér, Lilahagyma,<br>Hideg tej | Szardíniakrém, Teljes<br>kiőrlésű kenyér ,<br>Zöldpaprika | Ivójoghurt gyümölcsös,<br>Kifli  | Forralt tej , Snidlinges<br>vajkrém, Kukoricás kenyér | Ivólé 50%, Sajtos<br>pogácsa       |            |            |         |            |            |         |            |            |         |            |
|         |                                 | Energia: 394,56 Kcal / 1 649,26 KJ                                | Energia: 300,32 Kcal / 1 255,34 KJ                        | Energia: 218,95 Kcal / 915,21 KJ | Energia: 328,47 Kcal / 1 373,00 KJ                    | Energia: 512,62 Kcal / 2 142,75 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 |
|         |                                 | 18,15 g   | 14,41 g   | 4,66 g                           | 15,22 g   | 11,07 g                            | 2,28 g     | 7,42 g     | 3,25 g  | 3,13 g     | 7,16 g     | 28,27 g | 13,81 g    | 8,29 g     | 21,42 g | 6,54 g     |
|         |                                 | Szénhidrát  | Cukor   | Só                               | Szénhidrát  | Cukor                              | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só         |
|         |                                 | 48,00 g   | 0,00 g  | 0,66 g                           | 35,03 g   | 0,00 g                             | 0,69 g     | 39,70 g    | 12,99 g | 0,52 g     | 11,72 g    | 0,00 g  | 0,91 g     | 70,86 g    | 0,00 g  | 0,52 g     |
|         |                                 |   |   |                                  |   |                                    |            |            |         |            |            |         |            |            |         |            |

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezési oszt.vezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető