



Heti étlap 2016.09.12. - 2016.09.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03702) Iskola IV.Menü Plussz alsó	Forralt tej , Mogyorókrém, Teljeskiőrlésű kenyér	Epres tea , Félbarna kenyér, Retek DB, Répás szendvicsskrém	Forralt tej , Mézes mackó pohely	Mézes tea, Sajtos párizsi, Margarin, Zsemle, Paprika	Karamell, Vaj, Sajtos kifli, Paprika
		Energia: 252,84 Kcal / 1 056,87 KJ	Energia: 326,86 Kcal / 1 366,27 KJ	Energia: 276,10 Kcal / 1 154,10 KJ	Energia: 324,45 Kcal / 1 356,20 KJ	Energia: 350,75 Kcal / 1 466,14 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
		12,68 g 3,69 g 1,63 g	7,55 g 8,74 g 3,87 g	10,45 g 3,30 g 1,63 g	10,58 g 10,10 g 2,82 g	10,38 g 10,01 g 4,76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(03702) Iskola IV.Menü Plussz alsó	Magyaros karfiolleves , Parajfőzelék, Félbarna kenyér, Alma, Fokhagymás sertésapró	Pulyka becsináltleves (5dkg), Mákszórás , Félbarna kenyér, Görögdinnye, Metélt tészta	Húsleves , Cénametélt , Natúr sertéskaraj, Almamártás , Főtt burgonya	Narancsos karottakrémleves , Pirított kiflikarika , Zöldbúszeres csirkeragu , Párolt rizs, Görögdinnye	Rizsleves , Fejtett babfőzelék , Sült baromfi virsl, Félbarna kenyér, Túrós pite
		Energia: 654,17 Kcal / 2 734,43 KJ	Energia: 665,69 Kcal / 2 782,58 KJ	Energia: 531,81 Kcal / 2 222,97 KJ	Energia: 664,92 Kcal / 2 779,37 KJ	Energia: 688,38 Kcal / 2 877,43 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
		27,73 g 32,63 g 8,24 g	29,20 g 20,57 g 4,39 g	23,84 g 20,60 g 4,43 g	28,01 g 15,59 g 2,31 g	22,55 g 29,97 g 6,84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(03702) Iskola IV.Menü Plussz alsó	42,57 g 0,14 g 0,52 g	53,41 g 23,07 g 0,77 g	51,50 g 0,00 g 0,57 g	47,79 g 16,20 g 0,63 g	55,09 g 19,98 g 0,37 g
Ebéd	(03702) Iskola IV.Menü Plussz alsó	61,61 g 0,72 g 2,01 g	92,70 g 10,02 g 1,10 g	64,77 g 8,19 g 2,69 g	100,87 g 0,00 g 1,38 g	80,95 g 3,00 g 1,41 g





Heti étlap 2016.09.12. - 2016.09.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(03702) Iskola IV.Menü Plussz alsó	Ivólé, Baromfipárizsi, Margarin, Zsemle, Kígyóuborka	Főtt tojás, Vaj, Paradicsom, Hideg tej, Teljes kiőrlésű kenyér	Ivólé, Sajt, lapka, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér , Újhagyma	Zelleres sajtkrém, Teljeskiőrlésű kenyér , Retek DB, Hideg tej	Ivójoghurt gyümölcsös, Kifli
		Energia: 357,72 Kcal / 1 495,27 KJ	Energia: 262,55 Kcal / 1 097,46 KJ	Energia: 343,64 Kcal / 1 436,42 KJ	Energia: 229,85 Kcal / 960,77 KJ	Energia: 202,64 Kcal / 847,04 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
		11,09 g 8,62 g 1,62 g	12,83 g 17,51 g 7,68 g	9,60 g 5,46 g 1,79 g	9,76 g 13,11 g 7,39 g	6,86 g 3,21 g 3,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		58,44 g 0,00 g 0,62 g	13,41 g 0,00 g 0,16 g	63,89 g 0,00 g 0,42 g	20,90 g 0,00 g 0,20 g	36,28 g 12,99 g 0,48 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési oszt. vezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető