



Heti étlap 2016.09.26. - 2016.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Forralt tej , Méz, Margarin, Kifli	Forralt tej , Margarin, Paprika, Zsemle	Epres tea , Petrezselymes túrókrém, Félbarna kenyér	Forralt tej , Csokis gabonagolyó	barackos tea, Zöldfűszeres szendvicsskrém 0,03, Retek DB, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 262,20 Kcal / 1 096,00 KJ	Energia: 409,75 Kcal / 1 712,76 KJ	Energia: 211,42 Kcal / 883,74 KJ	Energia: 203,86 Kcal / 852,13 KJ	Energia: 373,08 Kcal / 1 559,47 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
		10,78 g 5,31 g 1,63 g	18,00 g 6,35 g 1,63 g	6,82 g 2,91 g 1,38 g	8,70 g 3,90 g 1,63 g	7,88 g 12,74 g 5,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Zellerkrémleves , Zsemlekocka, Sertés pörkölt (7dkg), Pite, meggyes, Fejtett babfőzelék	Párolt rizs, Párolt brokkoli , Tojásleves , Rozmaringos csirkemell	Gyümölcsleves, Főtt burgonya 0,2, Káposztasaláta, Rántott hal (9dkg)	Zöldborsóleves, Milánói spagetti (7dkg), Reszelt sajt	Haséleves, Tejberizs , Kakaósórárt , Alma
		Energia: 726,99 Kcal / 3 038,82 KJ	Energia: 426,84 Kcal / 1 784,19 KJ	Energia: 675,04 Kcal / 2 821,67 KJ	Energia: 701,13 Kcal / 2 930,72 KJ	Energia: 514,89 Kcal / 2 152,24 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
		27,09 g 36,77 g 9,75 g	35,07 g 11,31 g 1,84 g	25,35 g 23,76 g 3,43 g	40,44 g 24,02 g 10,04 g	21,04 g 9,39 g 2,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü alsó	43,18 g 8,10 g 0,39 g	74,70 g 0,00 g 0,75 g	39,35 g 21,99 g 0,45 g	33,40 g 0,00 g 0,11 g	56,65 g 21,99 g 0,53 g
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü alsó					



Heti étlap 2016.09.26. - 2016.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü alsó	Baromfipárizsi, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Sajtkrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiolkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Lilahagyma, Hideg tej	Edami sajt, Kígyóuborka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Hideg tej, Sajtos Croissant
		Energia: 307,45 Kcal / 1 285,14 KJ	Energia: 336,17 Kcal / 1 405,19 KJ	Energia: 337,37 Kcal / 1 410,21 KJ	Energia: 335,81 Kcal / 1 403,69 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ
		Fehérje 12,30 g Zsír 13,87 g T.Zsír 5,00 g	Fehérje 10,23 g Zsír 12,45 g T.Zsír 6,89 g	Fehérje 15,77 g Zsír 6,75 g T.Zsír 3,22 g	Fehérje 17,68 g Zsír 14,41 g T.Zsír 7,25 g	Fehérje 16,20 g Zsír 20,05 g T.Zsír 3,04 g
		Szénhidrát 33,35 g Cukor 0,00 g Só 0,78 g	Szénhidrát 45,80 g Cukor 0,00 g Só 0,55 g	Szénhidrát 53,38 g Cukor 0,00 g Só 0,70 g	Szénhidrát 33,85 g Cukor 0,00 g Só 0,74 g	Szénhidrát 30,55 g Cukor 0,00 g Só 0,09 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési oszt. vezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető