



## Heti étlap 2016.09.19. - 2016.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03702) Iskola IV.Menü Plussz alsó	Kakaó, Vaj, Kifli	Citromos tea , Félbarna kenyér, Vajkrém zöldhagymás	Forralt tej , Méz, Margarin, Korpás kenyér	Pulyka felvágott, Margarin, Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Forralt tej , Házi szárnyashúskrémm, Piros rettek, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 326,74 Kcal / 1 365,77 KJ	Energia: 309,60 Kcal / 1 294,13 KJ	Energia: 248,72 Kcal / 1 039,65 KJ	Energia: 269,23 Kcal / 1 125,38 KJ	Energia: 224,04 Kcal / 936,49 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
		12,26 g 11,44 g 5,65 g	6,63 g 12,60 g 5,80 g	10,68 g 5,40 g 1,63 g	7,83 g 10,79 g 0,37 g	15,58 g 8,13 g 2,57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(03702) Iskola IV.Menü Plussz alsó	Zabpelyhes hagymakrém leves , Kölesgolyó, Pulyka brassó, Magyaros tört burgonya	Szilvaleves , Rántott hal (10dkg), Petrezselymes rizs , Vegyes vágott savanyúság	Erőleves , Lencsefőzelék, Alma, Sertés pörkölt (7dkg), Levestésztabetét cérnamatélt , Félbarna kenyér	Bakonyi betyárleves, Spagetti , Szőlő, Tejföl , Reszelt sajt	Burgonyaleves magyaros, Zöldbabfőzelék , Egybevagdalt (6dkg), Túró rudi, Félbarna kenyér
		Energia: 501,12 Kcal / 2 094,68 KJ	Energia: 661,72 Kcal / 2 765,99 KJ	Energia: 685,89 Kcal / 2 867,02 KJ	Energia: 787,08 Kcal / 3 289,99 KJ	Energia: 709,99 Kcal / 2 967,76 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
		23,64 g 17,49 g 4,44 g	23,35 g 26,17 g 3,38 g	36,79 g 27,81 g 7,02 g	38,41 g 31,04 g 13,54 g	25,90 g 39,87 g 6,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(03702) Iskola IV.Menü Plussz alsó	44,05 g 5,00 g 0,43 g	41,35 g 13,08 g 0,72 g	39,70 g 8,10 g 0,38 g	34,30 g 21,99 g 0,14 g	22,50 g 0,00 g 0,70 g
		 	 	 	   	 
Ebéd	(03702) Iskola IV.Menü Plussz alsó	Zabpelyhes hagymakrém leves , Kölesgolyó, Pulyka brassó, Magyaros tört burgonya	Szilvaleves , Rántott hal (10dkg), Petrezselymes rizs , Vegyes vágott savanyúság	Erőleves , Lencsefőzelék, Alma, Sertés pörkölt (7dkg), Levestésztabetét cérnamatélt , Félbarna kenyér	Bakonyi betyárleves, Spagetti , Szőlő, Tejföl , Reszelt sajt	Burgonyaleves magyaros, Zöldbabfőzelék , Egybevagdalt (6dkg), Túró rudi, Félbarna kenyér
		Energia: 501,12 Kcal / 2 094,68 KJ	Energia: 661,72 Kcal / 2 765,99 KJ	Energia: 685,89 Kcal / 2 867,02 KJ	Energia: 787,08 Kcal / 3 289,99 KJ	Energia: 709,99 Kcal / 2 967,76 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
		23,64 g 17,49 g 4,44 g	23,35 g 26,17 g 3,38 g	36,79 g 27,81 g 7,02 g	38,41 g 31,04 g 13,54 g	25,90 g 39,87 g 6,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(03702) Iskola IV.Menü Plussz alsó	61,47 g 0,00 g 0,78 g	82,85 g 8,29 g 1,37 g	69,75 g 4,35 g 1,64 g	88,33 g 0,00 g 1,33 g	61,70 g 9,38 g 1,78 g
		 	    	    	   	   
			 	 		 



### Heti étlap 2016.09.19. - 2016.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03702) Iskola IV.Menü Plussz alsó	Ivólé 50%, Csirkemájkrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika	Tavaszi felvágott, Margarin, Hideg tej, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Kígyóborka, Ivólé 50%, Zsemle, teljes kiőrlésű , Cukkinis túrókrém	Padlizsán krém , Félbarna kenyér, Paradicsom, Hideg tej	Ivólé 50%, Sajt, lapka, Margarin, Zsemle , Paprika										
		Energia: 337,38 Kcal / 1 410,25 KJ	Energia: 299,38 Kcal / 1 251,41 KJ	Energia: 329,25 Kcal / 1 376,27 KJ	Energia: 229,79 Kcal / 960,52 KJ	Energia: 341,69 Kcal / 1 428,26 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,57 g	2,52 g	0,22 g	14,37 g	13,83 g	5,97 g	9,79 g	2,86 g	1,33 g	11,24 g	6,10 g	3,06 g	7,94 g	5,24 g	1,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		68,24 g	0,00 g	0,57 g	29,35 g	0,00 g	0,60 g	65,23 g	0,00 g	0,54 g	31,85 g	0,72 g	0,57 g	64,80 g	0,00 g	0,32 g

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezési oszt. vezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető