

Heti étlap 2017.09.25. - 2017.09.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(03709) Iskola VII. alsó	Kakaó, Vaj, Szezámagos zsemle	Forralt tej, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér, Kenőmájás	Vadmálna tea, Vaníliás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Házi csirkemájaskrém, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Epres tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	
		Energia: 346,94 Kcal / 1 450,21 KJ	Energia: 337,49 Kcal / 1 410,71 KJ	Energia: 260,72 Kcal / 1 089,81 KJ	Energia: 321,00 Kcal / 1 341,78 KJ	Energia: 338,52 Kcal / 1 415,01 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		13,76 g 14,39 g 5,65 g	17,00 g 10,12 g 4,20 g	9,85 g 3,25 g 1,38 g	18,62 g 6,53 g 2,19 g	14,89 g 11,67 g 5,38 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
41,35 g 5,00 g 1,12 g	44,64 g 0,00 g 1,70 g	47,51 g 14,00 g 1,04 g	46,91 g 0,00 g 1,64 g	43,16 g 9,00 g 1,79 g			
Ebéd	(03709) Iskola VII. alsó	Pulykaragu (9 dkg), Burgonya főzelék, Zöldségleves, Félbarna kenyér, Pite, almás	Őszibarackleves, Orly csirkemell (9 dkg), Párolt rizsköret, Csíki mártás	Zöldborsóleves, Spagetti, Carbonare mártás, Reszelt sajt, Alma	Sajtkrémleves, Levesgyöngy, Sült csirkecomb, Vajas petrezselymes burgonya, Túró rudi, Vegyes vágott savanyúság	Húsgaluska leves (5dkg), Piskótakocka, Csokiöntet, Alma	
		Energia: 612,75 Kcal / 2 561,30 KJ	Energia: 969,45 Kcal / 4 052,30 KJ	Energia: 739,09 Kcal / 3 089,40 KJ	Energia: 942,74 Kcal / 3 940,65 KJ	Energia: 488,75 Kcal / 2 042,98 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		30,73 g 19,44 g 4,39 g	36,83 g 41,44 g 7,21 g	36,58 g 22,30 g 8,97 g	56,68 g 42,74 g 14,93 g	15,36 g 16,87 g 2,47 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
81,16 g 0,44 g 3,69 g	110,63 g 23,26 g 3,79 g	96,95 g 2,00 g 5,47 g	73,62 g 8,50 g 5,28 g	66,21 g 8,49 g 1,48 g			





### Heti étlap 2017.09.25. - 2017.09.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(03709) Iskola VII. alsó</b>	Margarin, Trappista sajt, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom	Főtt tojás, Margarin, Paprika, Zsemle magos	Ivólé 50%, Csirkemell sonka, Margarin, Kígyóuborka, Zsemle	Hideg tej, Baromfipárizsi, Margarin, Újhagyma, Zsemle	Kefir, Teljes kiőrlésű kifli
		Energia: 233,86 Kcal / 977,53 KJ	Energia: 259,23 Kcal / 1 083,58 KJ	Energia: 349,21 Kcal / 1 459,70 KJ	Energia: 357,24 Kcal / 1 493,26 KJ	Energia: 233,06 Kcal / 974,19 KJ
		Fehérje 11,91 g Zsír 10,87 g T.Zsírsvav 5,98 g	Fehérje 11,64 g Zsír 13,55 g T.Zsírsvav 1,84 g	Fehérje 12,46 g Zsír 3,06 g T.Zsírsvav 0,76 g	Fehérje 17,16 g Zsír 12,90 g T.Zsírsvav 4,86 g	Fehérje 9,65 g Zsír 3,85 g T.Zsírsvav 0,11 g
		Szénhidrát 22,24 g Cukor 0,00 g Só 1,32 g	Szénhidrát 22,36 g Cukor 0,00 g Só 0,68 g	Szénhidrát 68,78 g Cukor 0,00 g Só 1,23 g	Szénhidrát 45,21 g Cukor 0,00 g Só 1,44 g	Szénhidrát 36,00 g Cukor 0,00 g Só 0,60 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezési

.....  
osztályvezet Vezet

.....  
Gazdaságvezet dietetikus

