



Heti étlap 2017.10.02. - 2017.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03709) Iskola VII. alsó</b>	Gyümölcs tea, Edami sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tejeskávé, Sajtós Croissant	Forralt tej, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Sajtkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Forralt tej, Vaj, kifli, szezámos , Paprika
		Energia: 231,13 Kcal / 966,12 Kj	Energia: 353,72 Kcal / 1 478,55 Kj	Energia: 335,96 Kcal / 1 404,31 Kj	Energia: 338,77 Kcal / 1 416,06 Kj	Energia: 296,50 Kcal / 1 239,37 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,84 g 11,14 g 6,04 g	15,03 g 17,00 g 1,39 g	12,74 g 5,60 g 2,23 g	14,93 g 11,67 g 5,36 g	11,57 g 10,41 g 5,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
21,46 g 9,00 g 1,04 g	37,64 g 8,99 g 0,23 g	58,60 g 16,20 g 1,27 g	43,09 g 9,00 g 1,98 g	39,13 g 0,00 g 0,27 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03709) Iskola VII. alsó</b>	Korpagaluska leves, Szárnyas vagdalt (6dkg), Paradicsomos káposzta	Tojásleves, Stroganof pulykatok (8dkg), Tört burgonya, Körte	Zöldbableves, Pulyka pörkölt , Burgonya főzelék , Félbarna kenyér, Túró rudi	Meggye leves, Zöldfűszeres csirkeragu (8dkg), Petrezselymes rizs, Müzli szelet-piros gyümölcsös	Sertésraguleves , Dejószórat, Metélt tészta, Alma
		Energia: 554,36 Kcal / 2 317,22 Kj	Energia: 652,92 Kcal / 2 729,21 Kj	Energia: 740,41 Kcal / 3 094,91 Kj	Energia: 558,04 Kcal / 2 332,61 Kj	Energia: 737,25 Kcal / 3 081,71 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,65 g 22,62 g 3,87 g	30,43 g 26,87 g 6,03 g	31,53 g 24,83 g 4,28 g	27,42 g 14,86 g 3,05 g	26,11 g 30,64 g 5,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60,13 g 9,99 g 3,92 g	70,60 g 0,00 g 6,71 g	90,97 g 8,85 g 4,56 g	77,38 g 13,99 g 2,63 g	88,93 g 10,99 g 4,07 g		





### Heti étlap 2017.10.02. - 2017.10.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(03709) Iskola VII. alsó</b>	Hideg tej, Ízes levél	Csicseriborsókrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsap retek	Baromfipárizsi, Margarin, Szezámmagos zsemle, Paradicsom	Hideg tej, Mogyorókrém, Zsemle	Ívólé 0,2, Tavaszi felvágott, Margarin, Zsemle, Kígyóuborka										
		Energia: 512,91 Kcal / 2 143,96 KJ	Energia: 191,20 Kcal / 799,22 KJ	Energia: 245,33 Kcal / 1 025,48 KJ	Energia: 269,47 Kcal / 1 126,38 KJ	Energia: 256,70 Kcal / 1 073,01 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,20 g	29,20 g	3,04 g	5,56 g	7,77 g	2,06 g	11,02 g	10,05 g	1,84 g	12,24 g	6,39 g	3,04 g	9,77 g	8,50 g	2,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,26 g	0,00 g	0,23 g	24,95 g	0,00 g	1,53 g	28,22 g	0,00 g	1,26 g	42,54 g	0,29 g	1,02 g	37,05 g	0,00 g	1,64 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
 Élelmezési osztályvezet                      Vezet                      Gazdaságvezet

