



Heti étlap 2017.01.02. - 2017.01.06.















**(03709) Iskola
VII. alsó**

	hétfő		kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Tízórai	Tejeskávé, Sajtkrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli			Citromos tea, Reszelt sajt, Margarin, Zsemle, korpás			Forralt tej, Vaj, Zsemle, korpás			Citromos tea, Házi húskrém, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér		
	Energia: 474,00 Kcal / 1 981,32 KJ			Energia: 282,85 Kcal / 1 182,31 KJ			Energia: 353,79 Kcal / 1 478,84 KJ			Energia: 293,64 Kcal / 1 227,42 KJ			Energia: 310,71 Kcal / 1 298,77 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	14,39 g	18,65 g	10,57 g	12,23 g	6,44 g	2,87 g	16,36 g	13,96 g	7,81 g	11,83 g	10,70 g	5,08 g	15,26 g	6,84 g	1,86 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
61,88 g 17,98 g 1,74 g			44,02 g 5,00 g 0,37 g			41,85 g 12,00 g 1,70 g			39,23 g 0,00 g 0,90 g			46,51 g 12,00 g 1,78 g			
Ebéd	Burgonyaleves tejfölös, Sólet, Főtt tojás, Alma, Félbarna kenyér			Erőleves daragaluskával, Zöldbabfőzelék, Csirkemell pörkölt (7dkg), Csoki Lola, Félbarna kenyér			Paradicsom leves betűtésztaival, Rántott csirkemell (9dkg), Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság			Legényfogó leves (5dkg), Tejbedara, Fahéjas porcukor szórat, Alma			Burgonyaleves magyaros, Brokkoli sertésragu, Párolt rizsköret		
	Energia: 931,95 Kcal / 3 895,55 KJ			Energia: 627,28 Kcal / 2 622,03 KJ			Energia: 729,59 Kcal / 3 049,69 KJ			Energia: 636,07 Kcal / 2 658,77 KJ			Energia: 756,64 Kcal / 3 162,76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	40,54 g	23,52 g	3,52 g	30,03 g	31,72 g	2,11 g	27,23 g	27,01 g	3,13 g	24,67 g	16,41 g	4,81 g	24,79 g	30,64 g	7,39 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
134,79 g 0,00 g 6,33 g			86,64 g 0,44 g 6,58 g			89,48 g 9,99 g 5,05 g			96,15 g 30,17 g 2,02 g			92,84 g 0,22 g 3,69 g			
Uzsonna	Baromfipárizsi, Margarin, Paprika, Rozsos kifli			Házi körözött, Paprika, Zsemle			Hideg tej, Zöldséges vajkrém, Póréhagyma, Teljes kiőrlésű kenyér			Pulyka párizsi sajt, Margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Joghurt poharas gyümölcsös, Kifli		
	Energia: 259,03 Kcal / 1 082,75 KJ			Energia: 221,19 Kcal / 924,57 KJ			Energia: 452,94 Kcal / 1 893,29 KJ			Energia: 288,07 Kcal / 1 204,13 KJ			Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10,89 g	10,50 g	2,22 g	12,85 g	3,78 g	1,53 g	15,02 g	22,36 g	10,77 g	10,56 g	11,85 g	0,60 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
61,88 g 17,98 g 1,74 g			44,02 g 5,00 g 0,37 g			41,85 g 12,00 g 1,70 g			39,23 g 0,00 g 0,90 g			46,51 g 12,00 g 1,78 g			





Heti étlap 2017.01.02. - 2017.01.06.

	30,94 g	0,00 g	0,83 g	35,77 g	0,00 g	2,78 g	47,36 g	0,00 g	2,27 g	33,33 g	0,00 g	2,15 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g
	   			 			  			  			 		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési Vezető Gazdaságvezető
osztályvezető dietetikus

