



Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00447) Általános iskolás	Citromos tea , Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tej , Sajtkrém, Fehér kenyér	Gyümölcs tea , Sonkás szelet, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Tej , Párizsi krém , Fehér kenyér	Tejeskávé , Fonott kalács, Margarin	Citromos tea , Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 454,79 Kcal / 1 901,02 KJ	Energia: 391,53 Kcal / 1 636,60 KJ	Energia: 426,94 Kcal / 1 784,61 KJ	Energia: 386,58 Kcal / 1 615,90 KJ	Energia: 514,41 Kcal / 2 150,23 KJ	Energia: 429,67 Kcal / 1 796,02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,40 g 13,03 g 3,54 g	14,45 g 17,63 g 9,91 g	14,06 g 8,85 g 2,49 g	15,18 g 11,86 g 6,06 g	12,46 g 11,98 g 4,38 g	11,78 g 9,77 g 3,10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,53 g 8,99 g 1,67 g	43,30 g 0,00 g 1,61 g	37,24 g 8,99 g 2,31 g	43,10 g 0,00 g 1,75 g	52,85 g 9,20 g 0,35 g	38,16 g 8,99 g 1,84 g		
Ebéd	(00447) Általános iskolás	Sertésraguleves , Darásmetélt , Sárgabaracklekvár, Alma	Tarhonyaleves , Parajmártás , Főtt tojás, Teljes kiőrlésű kenyér, Tarka kevert	Sütőtökrém leves 0,25, Kenyérkocka, Fokhagymás sertésszelet, Tört burgonya , Céklasaláta	Bableves sertéshússal, Teljes kiőrlésű kenyér, Vajas pogácsa, Mandarin 1 db	Zellerleves, Kapros csirkeragu , Párolt rizsköret	Tavaszi zöldségleves , Csirkemáj rizottó, Vitamin saláta
		Energia: 648,11 Kcal / 2 709,10 KJ	Energia: 696,37 Kcal / 2 910,83 KJ	Energia: 667,67 Kcal / 2 790,86 KJ	Energia: 983,56 Kcal / 4 111,28 KJ	Energia: 538,69 Kcal / 2 251,72 KJ	Energia: 460,22 Kcal / 1 923,72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24,91 g 15,18 g 2,47 g	24,51 g 21,33 g 5,01 g	32,02 g 18,17 g 4,38 g	42,56 g 31,19 g 13,28 g	27,17 g 15,44 g 2,42 g	21,46 g 9,75 g 1,67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
101,56 g 10,86 g 1,53 g	100,45 g 18,60 g 3,07 g	92,16 g 8,38 g 3,46 g	131,55 g 0,41 g 2,76 g	71,90 g 0,32 g 2,65 g	70,87 g 3,00 g 2,86 g		



Heti étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat									
Uzsonna	(00447) Általános iskolás	Kockasajt, Kifli	Húskrém , Zsemle, Kígyóborka	Túró rudj, Kifli	Sertés zsír, Fehér kenyér, Lilahagyma	Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Natúr joghurt, Kifli									
		Energia: 202,83 Kcal / 847,83 KJ	Energia: 280,22 Kcal / 1 171,32 KJ	Energia: 238,24 Kcal / 995,84 KJ	Energia: 390,00 Kcal / 1 630,20 KJ	Energia: 241,94 Kcal / 1 011,31 KJ	Energia: 193,05 Kcal / 806,95 KJ									
		Fehérje 11,21 g	Zsír 8,22 g	T.Zsírsvav 5,06 g	Fehérje 7,87 g	Zsír 6,80 g	T.Zsírsvav 4,29 g	Fehérje 9,07 g	Zsír 6,20 g	T.Zsírsvav 5,40 g						
		Szénhidrát 20,77 g	Cukor 0,00 g	Só 1,25 g	Szénhidrát 29,55 g	Cukor 8,50 g	Só 0,76 g	Szénhidrát 41,60 g	Cukor 0,00 g	Só 1,42 g	Szénhidrát 28,82 g	Cukor 0,00 g	Só 1,38 g	Szénhidrát 25,05 g	Cukor 0,00 g	Só 1,36 g
		32,83 g	0,00 g	1,45 g	9,54 g	12,17 g	3,94 g	10,77 g	9,21 g	3,40 g	28,82 g	0,00 g	1,38 g	9,07 g	6,20 g	5,40 g

.....
Élelmezésvezet

.....
Dietetikus

.....
Gazdaságvezet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.