



Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00447) Általános iskolás	Tej , Méz, Margarin, Fehér kenyér	Gyümölcs tea , Halkrém, Fehér kenyér	Citromos tea , Trappista sajt, Margarin	Tej , Sonkakrém , Fehér kenyér	Tejbedara , Kakaószirot
		Energia: 528,47 Kcal / 2 209,00 KJ	Energia: 314,84 Kcal / 1 316,03 KJ	Energia: 372,40 Kcal / 1 556,63 KJ	Energia: 406,17 Kcal / 1 697,79 KJ	Energia: 307,62 Kcal / 1 285,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,88 g 11,08 g 4,38 g	6,07 g 5,76 g 0,97 g	11,11 g 16,26 g 8,48 g	16,54 g 10,51 g 3,71 g	9,05 g 6,23 g 3,30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
58,90 g 16,20 g 1,55 g	41,69 g 8,99 g 1,76 g	9,95 g 8,99 g 0,60 g	43,33 g 0,00 g 2,03 g	53,46 g 27,97 g 1,21 g		
Ebéd	(00447) Általános iskolás	Húsgombóclevés , Gránátos kocka , Céklasaláta, Alma	Csurgatott tésztalevés, Lencsefőzelék , Sertéspörkölt , Teljes kiőrlésű kenyér, Túró rudi	Karfiolleves , Rántott sertésszelet , Kukoricás rizsköret, Káposzta saláta	Székelykáposzta , Teljes kiőrlésű kenyér, Fahéjas csiga , Kiwi	Fokhagyma krémlevés , Kenyérkocka, Vagdalt , Petrezselymes burgonya , Csemege uborka
		Energia: 594,38 Kcal / 2 484,51 KJ	Energia: 804,24 Kcal / 3 361,72 KJ	Energia: 738,47 Kcal / 3 086,80 KJ	Energia: 1 130,49 Kcal / 4 725,45 KJ	Energia: 689,03 Kcal / 2 880,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,97 g 15,97 g 2,71 g	40,67 g 26,35 g 7,13 g	32,70 g 27,65 g 4,91 g	36,11 g 37,58 g 9,10 g	29,74 g 19,40 g 3,98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
86,38 g 5,59 g 2,42 g	88,77 g 9,62 g 3,14 g	88,52 g 7,84 g 4,17 g	159,99 g 36,28 g 4,00 g	97,40 g 0,33 g 5,07 g		



Heti étlap 2018.11.12. - 2018.11.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00447) Általános iskolás	Sertéspárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Vajkrém, Zsemle, Kígyóborka			Zala felvágott, Margarin, Zsemle, Paprika			Sajtkrém, Zsemle, Paradicsom			Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika		
		Energia: 419,29 Kcal / 1 752,63 KJ			Energia: 267,35 Kcal / 1 117,52 KJ			Energia: 409,13 Kcal / 1 710,16 KJ			Energia: 271,97 Kcal / 1 136,83 KJ			Energia: 241,94 Kcal / 1 011,31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,27 g	13,16 g	3,60 g	6,33 g	12,43 g	5,80 g	11,88 g	9,73 g	3,10 g	7,23 g	12,03 g	6,89 g	10,77 g	9,21 g	3,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,72 g	0,00 g	1,43 g	32,23 g	0,00 g	0,87 g	33,28 g	0,00 g	1,81 g	33,38 g	0,00 g	1,04 g	28,82 g	0,00 g	1,38 g		

.....
Élelmezésvezet

.....
Dietetikus

.....
Gazdaságvezet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.