



Heti étlap 2017.11.20. - 2017.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00447) Általános iskolás	Citromos tea , Vajkrém , , Teljes kiőrlésű kenyér	Tej 0,2, Csokis gabonagyógyó	Gyümölcs tea , Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér	Tej 0,2, Húskrém , Fehér kenyér	Kakaó 0,2, Kifli, Margarin, Reál ,25% zsír	
		Energia: 325,45 Kcal / 1 360,38 KJ	Energia: 240,09 Kcal / 1 003,58 KJ	Energia: 215,41 Kcal / 900,41 KJ	Energia: 387,13 Kcal / 1 618,20 KJ	Energia: 476,43 Kcal / 1 991,48 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 6,34 g 16,57 g 7,73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8,90 g 6,95 g 3,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8,66 g 3,14 g 1,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 18,51 g 15,06 g 5,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 12,84 g 13,63 g 6,12 g	
		Szénhidrát Cukor Só 37,12 g 8,99 g 0,87 g	Szénhidrát Cukor Só 35,80 g 0,99 g 0,23 g	Szénhidrát Cukor Só 37,58 g 8,99 g 1,36 g	Szénhidrát Cukor Só 43,94 g 0,00 g 2,04 g	Szénhidrát Cukor Só 40,25 g 8,99 g 1,11 g	
Ebéd	(00447) Általános iskolás	Brokkolikrémleves 0,25, Kenyérkocka, Sertéspörkölt 0,2, Tarhonya köret, Csemege uborka	Köménymaglevés 0,25, Kenyérkocka, Burgonya főzelék , Halvagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Zellerleves, Bakonyi sertéstopány , Párolt rizsköret	Gulyásleves 0,3, Teljes kiőrlésű kenyér, Sajtos háromszög, Narancs 1 db	Karalábéleves 0,3, Lyoni csirke, Burgonyapüré	
		Energia: 571,32 Kcal / 2 388,12 KJ	Energia: 779,49 Kcal / 3 258,27 KJ	Energia: 592,87 Kcal / 2 478,20 KJ	Energia: 1 047,50 Kcal / 4 378,55 KJ	Energia: 704,54 Kcal / 2 944,98 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 28,14 g 21,47 g 4,33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 21,41 g 18,75 g 2,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 26,36 g 20,72 g 4,47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 40,08 g 33,07 g 8,92 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 32,21 g 35,57 g 6,71 g	
		Szénhidrát Cukor Só 65,80 g 1,14 g 6,41 g	Szénhidrát Cukor Só 129,10 g 0,00 g 5,82 g	Szénhidrát Cukor Só 74,27 g 0,58 g 3,31 g	Szénhidrát Cukor Só 144,91 g 0,88 g 3,87 g	Szénhidrát Cukor Só 62,39 g 0,33 g 4,69 g	
Uzsonna	(00447) Általános iskolás	Kenőmájás, Zsemle, Jégcsap retek	Olasz felvágott, Margarin, Reál ,25% zsír, Zsemle, Paradicsom	Sonkakerém , Fehér kenyér, Paprika	Sajtos párizsi, Margarin, Reál ,25% zsír, Zsemle, Kígyóuborka	Kolbászkrém 0,03, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap rettek	
		Energia: 253,61 Kcal / 1 060,09 KJ	Energia: 456,02 Kcal / 1 906,16 KJ	Energia: 240,88 Kcal / 1 006,88 KJ	Energia: 426,83 Kcal / 1 784,15 KJ	Energia: 253,77 Kcal / 1 060,76 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 10,80 g 8,99 g 3,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 11,30 g 15,08 g 5,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 10,59 g 6,56 g 1,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 10,30 g 12,79 g 4,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8,15 g 11,76 g 5,00 g	
		Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só	





Heti étlap 2017.11.20. - 2017.11.24.

	32,20 g	0,00 g	1,44 g	33,46 g	0,00 g	2,66 g	34,43 g	0,00 g	1,75 g	32,35 g	0,00 g	1,76 g	28,53 g	0,00 g	1,33 g

.....
Élelmezésvezet

.....
Dietetikus

.....
Gazdaságvezet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.