



Heti étlap 2018.05.28. - 2018.06.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Iskolás alsó XIX.	Kakaó , Vaj, Zsemle	Citromos tea , Főtt tojás , Margarin, Kígyóuborka, Zsemle	Hideg tej , Kukoricapehely (corn flakes)	Gyümölcs tea , Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	Hideg tej , Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 380,70 Kcal / 1 591,33 KJ	Energia: 342,54 Kcal / 1 431,82 KJ	Energia: 232,10 Kcal / 970,18 KJ	Energia: 289,97 Kcal / 1 212,07 KJ	Energia: 279,11 Kcal / 1 166,68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		11,79 g 10,89 g 5,33 g	10,54 g 12,20 g 3,14 g	8,87 g 6,05 g 4,36 g	7,87 g 10,51 g 3,22 g	10,03 g 12,96 g 6,42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00482) Iskolás alsó XIX.	Karfiollevés , Főtt virsli , Serpenyős burgonya , Uborka saláta	Őszibarack krémlevés , Majorannás sertésragu , Tarhonya köret , Házi káposzta saláta	Húslevés , Húsgombóc, Paradicsomos káposzta	Zöldségkrémlevés , Levesgyöngy, Sertéssült peccsenyelével, Párolt rizsköret , Majonézes kukorica	Babgulyás , Tejbedara, Fahéjas szórat, Alma
		Energia: 788,47 Kcal / 3 295,80 KJ	Energia: 880,14 Kcal / 3 678,99 KJ	Energia: 658,24 Kcal / 2 751,44 KJ	Energia: 956,40 Kcal / 3 997,75 KJ	Energia: 790,10 Kcal / 3 302,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		24,03 g 31,62 g 7,05 g	23,22 g 34,98 g 8,15 g	22,33 g 32,90 g 7,68 g	32,04 g 45,32 g 11,35 g	29,54 g 16,87 g 5,96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00482) Iskolás alsó XIX.	58,77 g 19,98 g 0,48 g	46,99 g 17,43 g 0,59 g	35,32 g 0,00 g 0,22 g	40,99 g 19,99 g 1,38 g	30,79 g 0,00 g 0,87 g
Ebéd	(00482) Iskolás alsó XIX.	Karfiollevés , Főtt virsli , Serpenyős burgonya , Uborka saláta	Őszibarack krémlevés , Majorannás sertésragu , Tarhonya köret , Házi káposzta saláta	Húslevés , Húsgombóc, Paradicsomos káposzta	Zöldségkrémlevés , Levesgyöngy, Sertéssült peccsenyelével, Párolt rizsköret , Majonézes kukorica	Babgulyás , Tejbedara, Fahéjas szórat, Alma
		Energia: 788,47 Kcal / 3 295,80 KJ	Energia: 880,14 Kcal / 3 678,99 KJ	Energia: 658,24 Kcal / 2 751,44 KJ	Energia: 956,40 Kcal / 3 997,75 KJ	Energia: 790,10 Kcal / 3 302,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		24,03 g 31,62 g 7,05 g	23,22 g 34,98 g 8,15 g	22,33 g 32,90 g 7,68 g	32,04 g 45,32 g 11,35 g	29,54 g 16,87 g 5,96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00482) Iskolás alsó XIX.	98,67 g 8,65 g 4,88 g	116,71 g 43,62 g 2,04 g	67,50 g 9,99 g 1,62 g	102,73 g 7,48 g 4,05 g	128,77 g 43,46 g 1,56 g



Heti étlap 2018.05.28. - 2018.06.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Iskolás alsó XIX.	Reszelt sajt , Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Hideg tej , Padlizsánkrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Kenőmájas, Újhagyma, Zsemle	Kockasajt , Paprika, Korpás Kifli	Pizzás csiga
		Energia: 346,26 Kcal / 1 447,37 KJ	Energia: 355,29 Kcal / 1 485,11 KJ	Energia: 220,35 Kcal / 921,06 KJ	Energia: 197,62 Kcal / 826,05 KJ	Energia: 66,32 Kcal / 277,22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		15,22 g 16,87 g 7,79 g	13,61 g 12,58 g 5,01 g	9,08 g 6,80 g 2,55 g	6,48 g 4,17 g 1,00 g	2,04 g 3,20 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		32,97 g 0,00 g 1,16 g	46,05 g 0,71 g 1,86 g	30,93 g 0,00 g 0,89 g	31,20 g 0,00 g 0,86 g	6,88 g 0,00 g 0,00 g

“Az étlap változtatás jogát fenntartjuk”
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési oszt. vez

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet