



Heti étlap 2017.11.13. - 2017.11.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00447) Általános iskolás</b>	Tej 0,2, Sajtos perec	Gyümölcs tea , Halkrém, Fehér kenyér	Citromos tea , Zöldséges felvágott, Margarin, Reál ,25% zsír, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tej 0,2, Kifli, Margarin, Reál ,25% zsír	Tejbedara , Kakaószirot 0,02
		Energia: 296,00 Kcal / 1 237,28 KJ	Energia: 314,84 Kcal / 1 316,03 KJ	Energia: 453,62 Kcal / 1 896,13 KJ	Energia: 434,03 Kcal / 1 814,25 KJ	Energia: 307,62 Kcal / 1 285,85 KJ
		Fehérje    Zsír        T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír        T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír        T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír        T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír        T.Zsírsvav
		12,42 g    18,31 g    7,88 g	6,07 g    5,76 g    0,97 g	10,70 g    13,00 g    4,09 g	12,47 g    13,20 g    5,87 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
20,04 g    0,00 g    0,89 g	41,69 g    8,99 g    1,76 g	37,90 g    8,99 g    1,89 g	31,05 g    0,00 g    1,11 g	53,46 g    27,97 g    1,21 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00447) Általános iskolás</b>	Húsgombóclevés , Gránátos kocka , Uborka saláta (friss), Alma	Csurgatott tésztalesves, Lencsefőzelék 0,3, Sertéspörkölt 0,2, Teljes kiőrlésű kenyér	Fokhagyma krémlevés 0,25, Csirkemáj rizottó, Csemege uborka, Kenyérkocka	Székelykáposzta 0,25, Teljes kiőrlésű kenyér, Fahéjas csiga , Kiwi	Karfioleves 0,25, Rántott sertésszelet , Petrezselymes burgonya 0,2, Káposzta saláta
		Energia: 601,75 Kcal / 2 515,32 KJ	Energia: 694,78 Kcal / 2 904,18 KJ	Energia: 566,05 Kcal / 2 366,09 KJ	Energia: 1 130,49 Kcal / 4 725,45 KJ	Energia: 736,06 Kcal / 3 076,73 KJ
		Fehérje    Zsír        T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír        T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír        T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír        T.Zsírsvav	Fehérje    Zsír        T.Zsírsvav
		23,84 g    15,97 g    2,71 g	38,44 g    22,15 g    4,41 g	28,99 g    10,87 g    2,19 g	36,11 g    37,58 g    9,16 g	34,05 g    24,14 g    4,47 g
		Szénhidrát    Cukor        Só	Szénhidrát    Cukor        Só	Szénhidrát    Cukor        Só	Szénhidrát    Cukor        Só	Szénhidrát    Cukor        Só
88,58 g    9,99 g    4,73 g	79,51 g    1,12 g    5,95 g	87,45 g    0,33 g    6,22 g	159,99 g    36,28 g    5,34 g	93,63 g    7,84 g    3,84 g		



Heti étlap 2017.11.13. - 2017.11.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00447) Általános iskolás</b>	Sertéspárizsi, Margarin, Reál ,25% zsír, Zsemle, Paradicsom	Vajkrém, , Zsemle, Kígyóuborka	Füstölt sajt, Margarin, Reál ,25% zsír, Zsemle	Sonkakrém , Fehér kenyér, Paradicsom	Zala felvágott, Margarin, Reál ,25% zsír, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 433,48 Kcal / 1 811,95 KJ	Energia: 305,33 Kcal / 1 276,28 KJ	Energia: 471,99 Kcal / 1 972,92 KJ	Energia: 242,03 Kcal / 1 011,69 KJ	Energia: 391,34 Kcal / 1 635,80 KJ
		Fehérje 10,30 g Zsír 13,04 g T.Zsírsv 3,60 g	Fehérje 6,58 g Zsír 16,43 g T.Zsírsv 7,73 g	Fehérje 15,16 g Zsír 16,02 g T.Zsírsv 8,15 g	Fehérje 10,49 g Zsír 6,51 g T.Zsírsv 1,95 g	Fehérje 11,75 g Zsír 9,75 g T.Zsírsv 4,25 g
		Szénhidrát 33,50 g Cukor 0,00 g Só 1,42 g	Szénhidrát 32,43 g Cukor 0,00 g Só 0,88 g	Szénhidrát 31,46 g Cukor 0,00 g Só 1,77 g	Szénhidrát 34,93 g Cukor 0,00 g Só 1,76 g	Szénhidrát 28,85 g Cukor 0,00 g Só 2,00 g

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.