



Heti étlap 2017.11.27. - 2017.12.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00447) Általános iskolás	Tej 0,2, Kakaós kalács	Gyümölcs tea , Párizsi krém 0,03, Félbarna kenyér	Tej 0,2, Sonkakrém , Fehér kenyér	Tejeskávé , Kifli, Margarin, Reál ,25% zsír	Citromos tea , Zala felvágott, Margarin, Reál ,25% zsír, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 362,46 Kcal / 1 515,08 KJ	Energia: 302,59 Kcal / 1 264,83 KJ	Energia: 351,65 Kcal / 1 469,90 KJ	Energia: 471,05 Kcal / 1 968,99 KJ	Energia: 431,53 Kcal / 1 803,80 KJ
		Fehérje 13,87 g Zsír 11,91 g T.Zsír 5,64 g	Fehérje 8,29 g Zsír 6,40 g T.Zsír 3,28 g	Fehérje 16,79 g Zsír 12,01 g T.Zsír 4,97 g	Fehérje 12,49 g Zsír 13,20 g T.Zsír 5,87 g	Fehérje 12,04 g Zsír 9,82 g T.Zsír 4,25 g
		Szénhidrát 49,51 g Cukor 4,20 g Só 0,86 g	Szénhidrát 41,09 g Cukor 8,99 g Só 1,76 g	Szénhidrát 43,53 g Cukor 0,00 g Só 1,98 g	Szénhidrát 40,24 g Cukor 8,99 g Só 1,11 g	Szénhidrát 38,17 g Cukor 8,99 g Só 2,00 g
Ebéd	(00447) Általános iskolás	Csirkebecsináltleves, Diós metélt 0,25, Alma	Húsleves 0,25, Párolt szelet , Gyümölcsmártás 0,2, Piritott dara 0,1	Reszelt tésztaleves , Lecsós csirkemáj , Párolt rizsköret , Csemege uborka	Frankfurti leves , Teljes kiőrlésű kenyér, Sokmagvas pogácsa	Paradicsom leves 0,25, Fűszeres csirkemellcsíkok 0,15, Petrezselymes burgonya 0,2, Káposzta saláta
		Energia: 711,09 Kcal / 2 972,36 KJ	Energia: 564,41 Kcal / 2 359,23 KJ	Energia: 540,48 Kcal / 2 259,21 KJ	Energia: 904,87 Kcal / 3 782,36 KJ	Energia: 601,51 Kcal / 2 514,31 KJ
		Fehérje 29,43 g Zsír 28,64 g T.Zsír 5,34 g	Fehérje 27,21 g Zsír 16,72 g T.Zsír 4,19 g	Fehérje 27,29 g Zsír 16,99 g T.Zsír 2,83 g	Fehérje 31,54 g Zsír 34,77 g T.Zsír 10,26 g	Fehérje 26,11 g Zsír 12,46 g T.Zsír 1,41 g
		Szénhidrát 83,29 g Cukor 9,29 g Só 3,80 g	Szénhidrát 75,54 g Cukor 15,45 g Só 5,08 g	Szénhidrát 69,12 g Cukor 2,32 g Só 5,78 g	Szénhidrát 115,28 g Cukor 0,40 g Só 4,60 g	Szénhidrát 94,26 g Cukor 27,41 g Só 4,53 g



Heti étlap 2017.11.27. - 2017.12.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00447) Általános iskolás	Gépsonka, Margarin, Reál ,25% zsír, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika			Trappista sajt, Margarin, Reál ,25% zsír, Zsemle, Kígyóuborka			Főtt tojás, Margarin, Reál ,25% zsír, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Turista felvágott, Margarin, Reál ,25% zsír, Zsemle, Paprika			Kockasajt, Kifli		
		Energia: 390,80 Kcal / 1 633,54 KJ			Energia: 487,16 Kcal / 2 036,33 KJ			Energia: 395,36 Kcal / 1 652,60 KJ			Energia: 480,56 Kcal / 2 008,74 KJ			Energia: 203,77 Kcal / 851,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,69 g	8,49 g	2,31 g	16,66 g	16,67 g	8,48 g	10,95 g	10,40 g	2,60 g	10,48 g	18,73 g	1,34 g	9,85 g	8,85 g	5,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,66 g	0,00 g	1,43 g	32,27 g	0,00 g	1,47 g	29,24 g	0,00 g	1,13 g	32,37 g	0,00 g	2,11 g	20,95 g	0,00 g	1,46 g		

.....
Élelmezésvezet

.....
Dietetikus

.....
Gazdaságvezet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.