



Heti étlap 2015.11.02. - 2015.11.06.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-----------------------|--------------------------------|---|--|--|---|---|
| Tízórai | (03701) Iskola IV. Menü | Forralt tej 0,1, Margarin, Trappista sajt, Zsemle | Kakaó 0,2, Vaj, Kifli magos | Vadmálna tea 0,2, Margarin, Edami sajt, Félbarna kenyér, Retek DB | barackos tea 0,2, Paradicsom, Rozsos kenyér , Tojáskrém 0,03 | Forralt tej 0,1, Zelleres túrókrém 0,,02, Félbarna kenyér |
| | | Energia | Energia | Energia | Energia | Energia |
| | | 393,99 Kcal / 1 654,76 KJ | 361,12 Kcal / 1 516,70 KJ | 355,20 Kcal / 1 491,84 KJ | 299,07 Kcal / 1 256,09 KJ | 285,18 Kcal / 1 197,76 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 22,38 g 16,59 g 8,77 g | 13,56 g 17,78 g 5,65 g | 14,29 g 11,44 g 5,44 g | 7,58 g 4,06 g 0,60 g | 17,50 g 5,72 g 2,77 g |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 39,14 g 0,00 g 0,82 g | 37,07 g 5,00 g 0,29 g | 47,86 g 22,89 g 0,88 g | 57,93 g 21,99 g 0,50 g | 43,02 g 1,08 g 0,83 g | | |
| | | | | | | |
| Ebéd | (03701) Iskola IV. Menü | Alföldi burgonyaleves , Tökfőzelék 0,25, Sertéssült falatok, Pite, meggyes, Teljeskiőrlésű kenyér | Palócleves 0,3 pulyka, Darásmetélt 0,20, Alma, Félbarna kenyér | Zellerkrémleves , Rántott hal, Vajas petrezselymes burgonya, Cékla | Vegyes gyümölcsleves, Fűszeres csirkemell csíkok, Párolt rizs, Csemege uborka | Zabgaluska leves , Finomfőzelék , Stefánia vagdalt 1 db, Teljeskiőrlésű kenyér , Körte 1 db |
| | | Energia | Energia | Energia | Energia | Energia |
| | | 613,73 Kcal / 2 577,67 KJ | 675,67 Kcal / 2 837,81 KJ | 687,39 Kcal / 2 887,04 KJ | 555,88 Kcal / 2 334,70 KJ | 883,28 Kcal / 3 709,78 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 28,25 g 20,41 g 4,18 g | 25,88 g 13,92 g 2,62 g | 25,48 g 29,47 g 4,47 g | 25,00 g 8,22 g 1,99 g | 36,92 g 25,16 g 4,80 g |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 79,44 g 0,22 g 2,02 g | 110,99 g 0,36 g 1,11 g | 95,24 g 0,00 g 7,14 g | 91,48 g 11,39 g 1,73 g | 129,12 g 3,00 g 3,92 g | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2015.11.02. - 2015.11.06.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | |
|----------------|------------------------------------|--|--|---|--|---|----------|---------------------------|--------|-------------------------|---------|------------|----------|--------|--------|
| Uzsonna | (03701) Iskola IV. Menü | Vajkrém zöldhagymás, Félbarna kenyér, Paradicsom | Zala felvágott, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Paprika | Tej 2,8% 5/1, Csicseriborsókrém 0,03, Teljeskiőrlésű kenyér | Tej 2,8% 5/1, Baromfipárizsi, Vaj, Teljeskiőrlésű kenyér | Kockasajt, Kifli, szezámmagos, Paprika | | | | | | | | | |
| | | Energia | | Energia | | Energia | | Energia | | Energia | | | | | |
| | | 271,90 Kcal / 1 141,98 KJ | | 284,55 Kcal / 1 195,11 KJ | | 280,98 Kcal / 1 180,12 KJ | | 458,02 Kcal / 1 923,68 KJ | | 164,39 Kcal / 690,44 KJ | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | |
| | | 7,13 g | 12,70 g | 5,82 g | 12,90 g | 10,71 g | 2,91 g | 13,55 g | 6,47 g | 3,20 g | 18,80 g | 22,92 g | 9,73 g | 5,64 g | 3,26 g |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só |
| 31,34 g | | 1,08 g | 0,72 g | 34,14 g | | 0,00 g | 0,81 g | 42,16 g | | 0,00 g | 0,76 g | 44,14 g | | 0,00 g | 0,79 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

