



Heti étlap 2015.11.09. - 2015.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Margarin, Sajtos párizsi, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika, Forralt tej 0,1	Epres tea 0,2, Túrókrém, magyaros, Félbarna kenyér, Retek DB	Forralt tej 0,2, Croissant magos, Paprika	Citromos tea 0,2, Szendvicsskrém, Burgonyás kenyér, Kígyóuborka	Forralt tej 0,2, Margarin, Minidzsem, Félbarna kenyér
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		369,63 Kcal / 1 552,45 KJ	277,12 Kcal / 1 163,90 KJ	327,75 Kcal / 1 376,55 KJ	321,57 Kcal / 1 350,59 KJ	318,60 Kcal / 1 338,12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,28 g 13,35 g 4,45 g	9,74 g 4,49 g 1,74 g	9,45 g 18,95 g 1,63 g	7,31 g 13,13 g 5,80 g	12,56 g 6,60 g 1,63 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
44,44 g 0,00 g 0,90 g	48,53 g 22,89 g 1,00 g	28,40 g 0,00 g 0,11 g	43,40 g 12,00 g 0,29 g	51,30 g 1,08 g 0,83 g		
Ebéd	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Zöldségleves 0,25, Hajdinás húsgombóc 1 db, Paradicsom mártás bölcsi 12-36, Főtt burgonya, Körte 1 db	Meggyleves 0,25, Rántott csirkemell, Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság	Májgaluska leves 0,30, Dejőszórat, Metélt tészta 0,2, Alma	Burgonyaleves magyaros, Fejtett babfőzelék 0,25, Párolt csirkefalatok, Alma, Teljeskiőrlésű kenyér	Sütőtökrém leves 0,25, Kölesgolyó, Rántott halrud 3 db, Rizibizi 0,25, Csemege uborka
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		619,41 Kcal / 2 601,52 KJ	867,16 Kcal / 3 642,07 KJ	703,37 Kcal / 2 954,15 KJ	665,79 Kcal / 2 796,32 KJ	776,52 Kcal / 3 261,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,63 g 15,02 g 2,38 g	31,04 g 34,11 g 4,73 g	25,53 g 20,90 g 1,78 g	34,62 g 17,72 g 3,47 g	25,81 g 20,90 g 1,71 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
101,09 g 0,00 g 2,31 g	105,28 g 10,29 g 1,74 g	105,17 g 21,48 g 1,83 g	91,82 g 3,44 g 1,91 g	120,97 g 3,44 g 3,20 g		





Heti étlap 2015.11.09. - 2015.11.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Ivólé 50%, Szárnyashúskrém, Félbarna kenyér, Kígyóuborka			Tej 2,8% 5/1, Tojáskrém 0,04, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Ivólé 50%, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Újhagyma			Tej 2,8% 5/1, Zala felvágott, Margarin, Zsemle			Padlizsán krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom		
		Energia			Energia			Energia			Energia			Energia		
		372,88 Kcal / 1 566,10 KJ			241,59 Kcal / 1 014,68 KJ			366,55 Kcal / 1 539,51 KJ			371,51 Kcal / 1 560,34 KJ			165,79 Kcal / 696,32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,55 g	6,51 g	0,94 g	9,72 g	6,07 g	1,13 g	6,11 g	11,98 g	6,87 g	17,74 g	15,91 g	5,95 g	6,39 g	0,73 g	0,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,24 g	1,08 g	1,14 g	37,04 g	0,00 g	0,92 g	58,11 g	0,00 g	0,33 g	39,34 g	0,00 g	0,81 g	33,41 g	0,00 g	0,48 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

