



Heti étlap 2015.11.16. - 2015.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü	Tejeskávé 0,2, Margarin, Zala felvágott, Zsemle, teljes kiőrlésű	Epres tea 0,2, Répás szendvicskrém, Teljeskiőrlésű kenyér	Forralt tej 0,1, Mézes mackó pehely	Mézes tea, Baromfipárizsi, Margarin, Zsemle	Forralt tej 0,1, Vaj, Kifli magos, Paprika
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		402,52 Kcal / 1 690,58 KJ	275,85 Kcal / 1 158,57 KJ	276,10 Kcal / 1 159,62 KJ	303,18 Kcal / 1 273,36 KJ	335,32 Kcal / 1 408,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,57 g 12,86 g 4,30 g	4,92 g 8,47 g 3,87 g	10,45 g 3,30 g 1,63 g	10,67 g 8,57 g 1,62 g	13,23 g 16,84 g 5,01 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
55,42 g 17,98 g 0,81 g	44,82 g 21,99 g 0,28 g	51,50 g 0,00 g 0,57 g	45,82 g 16,20 g 0,61 g	33,05 g 0,00 g 0,29 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü	Tojásleves 0,25, Kelkáposzta főzelék, Fokhagymás sertésapró, Alma, Félbarna kenyér	Gulyásleves 0,3, Metélt tészta 0,2, Mákszórás 0,04, Mandarin 1 db	Sajtkrémleves 0,3, Kölesgolyó, Rántott halrud 3 db, Főtt burgonya 0,13, Párolt kelbimbó 0,15, Félbarna kenyér	Pirított tésztaleves 0,25, Párolt rizs, Tejfölös kuk pulykafalat 0,12, Teljeskiőrlésű kenyér	Zöldbableves 0,3, Burgonya főzelék 0,25, Párolt karaj, Pite, Teljeskiőrlésű kenyér
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		627,79 Kcal / 2 636,72 KJ	779,66 Kcal / 3 274,57 KJ	753,45 Kcal / 3 164,49 KJ	684,92 Kcal / 2 876,66 KJ	757,32 Kcal / 3 180,74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,13 g 31,13 g 7,66 g	26,05 g 25,37 g 5,40 g	36,34 g 24,63 g 5,71 g	25,53 g 16,84 g 3,65 g	30,34 g 19,34 g 2,47 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
58,76 g 0,54 g 2,27 g	112,76 g 20,42 g 1,67 g	94,65 g 1,19 g 4,81 g	109,18 g 0,00 g 1,69 g	113,63 g 0,00 g 2,06 g		





Heti étlap 2015.11.16. - 2015.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek											
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü	Edami sajt, Margarin, Zsemle magos , Kígyóuborka	Tej 2,8% 5/1, Sonka krém 0,03, Paradicsom, Félbarna kenyér	Pulyka felvágott, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér , Újhagyma	Tej 2,8% 5/1, Zelleres vajkrém 0,06, Korpás kenyér, Retek DB	Halkrém 0,03, Félbarna kenyér, Citrom											
		Energia 312,52 Kcal / 1 312,58 KJ		Energia 341,65 Kcal / 1 434,93 KJ		Energia 285,46 Kcal / 1 198,93 KJ		Energia 375,46 Kcal / 1 576,93 KJ		Energia 237,20 Kcal / 996,24 KJ							
		Fehérje 16,32 g	Zsír 14,16 g	T.Zsírsv 7,25 g	Fehérje 14,37 g	Zsír 17,08 g	T.Zsírsv 6,42 g	Fehérje 11,60 g	Zsír 11,03 g	T.Zsírsv 0,37 g	Fehérje 14,30 g	Zsír 17,73 g	T.Zsírsv 9,91 g	Fehérje 10,06 g	Zsír 5,36 g	T.Zsírsv 0,74 g	
		Szénhidrát 29,95 g	Cukor 0,00 g	Só 0,65 g	Szénhidrát 31,98 g	Cukor 0,72 g	Só 1,20 g	Szénhidrát 34,59 g	Cukor 0,00 g	Só 0,42 g	Szénhidrát 40,10 g	Cukor 0,00 g	Só 0,47 g	Szénhidrát 35,41 g	Cukor 1,26 g	Só 0,88 g	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

