



## Heti étlap 2015.11.23. - 2015.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03702) Iskola IV.Menü Plusz</b>	Forralt tej 0,1, Paprika, Vaj, Croissan sima	Gyümölcs tea 0,2, Trappista sajt, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika	Karamell 2dl iskola, Margarin, Burgonyás kenyér, Retek DB	Citromos tea 0,2, Pulyka felvágott, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér	Forralt tej 0,1, Sonkás szendvicskrém 0,02, Zsemle, teljes kiőrlésű, Retek DB
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		374,04 Kcal / 1 570,97 KJ	450,18 Kcal / 1 890,76 KJ	372,48 Kcal / 1 564,42 KJ	333,46 Kcal / 1 400,53 KJ	555,86 Kcal / 2 334,61 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav
		11,43 g    19,65 g    5,01 g	20,54 g    16,84 g    8,93 g	15,47 g    6,51 g    1,63 g	11,06 g    12,00 g    0,37 g	39,51 g    25,69 g    4,85 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
36,73 g    0,00 g    0,11 g	53,04 g    23,07 g    1,21 g	63,36 g    11,99 g    0,52 g	44,41 g    12,00 g    0,41 g	40,99 g    0,00 g    0,67 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03702) Iskola IV.Menü Plusz</b>	Sajtkrémleves 0,3, Kenyérkocka 0,01, Ananászos csirkeragu isi X, Párolt rizs	Árpagyöngy leves 0,30, Kelkáposzta főzelék, Pulyka pörkölt 0,12, Teljeskiőrlésű kenyér, Túró rudi	Paradicsom leves, Csemege csirkemell, Vajas petrezselymes burgonya, Levestésztabetű betű 0,02	Almaleves 0,3, Szezámagos sertésszelet isi, Párolt sárgarépa 0,1, Párolt rizs	Zöldséges halgaluskaleves, Gránátos kocka 0,25, Csemege uborka, Alma
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		671,51 Kcal / 2 820,34 KJ	641,20 Kcal / 2 693,04 KJ	547,46 Kcal / 2 299,33 KJ	651,77 Kcal / 2 737,43 KJ	547,88 Kcal / 2 301,10 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav	Fehérje    Zsír    T.Zsírsav
		32,63 g    25,63 g    7,10 g	30,82 g    22,94 g    3,19 g	24,47 g    12,06 g    1,72 g	19,17 g    29,40 g    4,63 g	22,74 g    9,40 g    0,71 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
74,56 g    2,12 g    2,04 g	78,30 g    8,85 g    1,93 g	81,45 g    9,99 g    2,15 g	81,60 g    14,99 g    1,19 g	93,89 g    0,33 g    2,01 g		





## Heti étlap 2015.11.23. - 2015.11.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(03702) Iskola IV.Menü Plussz</b>	Pritaminos túrókrém 0,03, Teljeskiőrlésű kenyér , Kígyóuborka			Tej , Sült húskrém , Félbarna kenyér, Póréhagyma			Ivólé 50%, Sonkás sajtkrém 0,02, Teljeskiőrlésű kenyér , Paprika			Petr. szendvicskrém 0,03, Zsemle , Paradicsom, Tej 2,8% 5/1			Ivójoghurt gyümölcsös, Kifli		
		Energia			Energia			Energia			Energia			Energia		
		248,04 Kcal / 1 041,77 KJ			256,00 Kcal / 1 075,20 KJ			408,43 Kcal / 1 715,41 KJ			377,07 Kcal / 1 583,69 KJ			202,64 Kcal / 851,09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,26 g	9,22 g	4,18 g	15,39 g	7,12 g	1,42 g	9,51 g	7,85 g	3,89 g	12,77 g	17,65 g	8,66 g	6,86 g	3,21 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,02 g	0,00 g	0,42 g	31,69 g	1,08 g	0,96 g	74,06 g	0,00 g	0,48 g	41,78 g	0,00 g	0,41 g	36,28 g	12,99 g	0,48 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

