



Heti étlap 2015.11.23. - 2015.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü	Tejeskávé 0,2, Vaj, Kifli teljes kiőrlésű	Citromos tea 0,2, Vajkrém zöldhagymás, Félbarna kenyér	Forralt tej 0,1, Méz, Margarin, Korpás kenyér	Gyümölcs tea 0,2, Pulyka felvágott, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér	Forralt tej 0,1, Szárnyashúskrém, Teljeskiőrlésű kenyér										
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia										
		381,82 Kcal / 1 603,64 KJ		235,80 Kcal / 990,36 KJ		343,36 Kcal / 1 442,11 KJ		339,10 Kcal / 1 424,22 KJ		294,09 Kcal / 1 235,18 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,38 g	13,40 g	6,46 g	3,69 g	12,30 g	5,80 g	12,74 g	6,60 g	1,63 g	10,26 g	10,94 g	0,37 g	17,82 g	8,36 g	2,57 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
55,23 g	17,98 g	0,41 g	26,98 g	12,54 g	0,36 g	58,60 g	16,20 g	0,52 g	49,00 g	21,99 g	0,34 g	37,25 g	0,00 g	0,86 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü	Gombaleves tejfölös 0,25, Brassói pulyka aprópecs 0,15, Főtt burgonya, Csemege uborka, Félbarna kenyér	Rántott csirkemell , Petrezselymes rizs , Vegyes vágott savanyúság, Almaleves 0,25	Árpagyöngy leves , Zöldbabfőzelék 0,3, Sertés pörkölt 0,15, Teljeskiőrlésű kenyér	Legényfogó leves 0,3, Spagetti , Tejföl, Trappista sajt, Mandarin 1 db	Burgonyaleves magyaros, Sárgaborsó főzelék 0,25, Szárnyas vagdalt 1 db, Félbarna kenyér, Alma										
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia										
		603,54 Kcal / 2 534,87 KJ		832,03 Kcal / 3 494,53 KJ		749,97 Kcal / 3 149,87 KJ		686,07 Kcal / 2 881,49 KJ		772,87 Kcal / 3 246,05 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,71 g	15,61 g	4,10 g	26,61 g	30,93 g	4,37 g	46,98 g	26,86 g	6,53 g	32,93 g	21,01 g	8,00 g	41,27 g	17,72 g	3,84 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
83,66 g	1,21 g	3,09 g	109,73 g	11,99 g	1,45 g	80,45 g	4,66 g	3,22 g	91,24 g	0,00 g	1,04 g	111,94 g	0,94 g	1,79 g		





Heti étlap 2015.11.23. - 2015.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü	Házi csirkemájaskrém 0,04, Félbarna kenyér, Paprika	Tej 2,8% 5/1, Tavaszi felvágott, Vaj, Teljeskiőrlésű kenyér, Újhagyma	Tojáskrém 0,03, Paprika, Teljeskiőrlésű kenyér	Tej 2,8% 5/1, Karfiolkrém, Félbarna kenyér, Újhagyma	Túrós batyu										
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia										
		337,38 Kcal / 1 417,00 KJ		318,96 Kcal / 1 339,63 KJ		214,13 Kcal / 899,35 KJ		307,65 Kcal / 1 292,13 KJ		250,00 Kcal / 1 050,00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,83 g	16,87 g	5,98 g	13,53 g	18,68 g	9,33 g	8,62 g	4,12 g	0,58 g	15,09 g	6,66 g	3,22 g	8,60 g	0,00 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
32,62 g	1,08 g	0,86 g	24,57 g	0,00 g	0,53 g	35,66 g	0,00 g	0,63 g	46,48 g	0,90 g	0,83 g	41,30 g	0,00 g	0,00 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

