



## Heti étlap 2015.11.30. - 2015.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(03702) Iskola IV.Menü Plussz</b>	<b>Tízórai</b>	Forralt tej , Vaj, Méz, Kifli	Citromos tea , Pulyka felvágott, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér	Forralt tej , Margarin, Edami sajt, Félbarna kenyér, Retek DB	Epres tea , Főtt tojás, Margarin, Paradicsom, Zsemle szezámmagos	Kakaó 0,2, Vaj, Sajtos Croissant
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		307,44 Kcal / 1 291,25 KJ	218,30 Kcal / 916,86 KJ	346,09 Kcal / 1 453,58 KJ	320,70 Kcal / 1 346,94 KJ	456,59 Kcal / 1 917,68 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		10,81 g    10,31 g    5,01 g	7,02 g    10,60 g    0,37 g	21,45 g    17,13 g    8,88 g	10,86 g    7,30 g    1,26 g	15,41 g    24,43 g    5,02 g
	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
	43,21 g    8,10 g    0,39 g	22,81 g    12,00 g    0,13 g	26,42 g    0,54 g    0,83 g	52,75 g    21,99 g    0,38 g	46,67 g    17,98 g    0,09 g	
	<b>Ebéd</b>	Burgonyaleves magyaros, Finomfőzelék , Szárnyas vagdalt , Körte	Lencsegulyás, Darásmetélt, Sárgabaracklekvár, Alma, Félbarna kenyér	Halburger, Vajas petrezselymes burgonya, Sárgaborsókrémleves, Kenyérkocka, Céklasaláta 0,06	Minestra leves, Kukoricás rizs, Kovászos uborka, Túró rudi, Fűszeres csirkemell csíkok	Zabgaluska leves , Tökfőzelék, Sertéssült falatok, Teljeskiőrlésű kenyér , Gyümölcskocka
Energia		Energia	Energia	Energia	Energia	
757,16 Kcal / 3 180,07 KJ		673,35 Kcal / 2 828,07 KJ	647,05 Kcal / 2 717,61 KJ	582,53 Kcal / 2 446,63 KJ	650,64 Kcal / 2 732,69 KJ	
Fehérje    Zsír    T.Zsírsv		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	
31,48 g    22,15 g    4,41 g		26,14 g    21,10 g    5,63 g	29,42 g    16,04 g    3,48 g	29,76 g    15,62 g    1,78 g	21,05 g    34,10 g    7,61 g	
Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só		
110,25 g    3,22 g    3,20 g	97,19 g    11,35 g    0,63 g	95,17 g    4,80 g    2,10 g	77,51 g    8,50 g    2,35 g	63,78 g    0,00 g    1,38 g		





Heti étlap 2015.11.30. - 2015.12.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(03702) Iskola IV.Menü Plussz</b>	<b>Uzsonna</b>	Teljeskiőrlésű kenyér , Kígyóuborka, Szardíniakrém 0,04, Citrom			Korpás Kifli, Paradicsom, Zöldfűszeres sajtkrém, Tej 2,8% 5/1			Sajos párizsi, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér , Lilahagyma, Ivólé 50%			Tej 2,8% 5/1 , Cukkinis túrókrém , Teljeskiőrlésű kenyér , Kígyóuborka			Kockasajt , Teljeskiőrlésű kenyér , Paprika, Müzli szelet-piros gyümölcsös		
		Energia 307,30 Kcal / 1 290,66 KJ			Energia 429,06 Kcal / 1 802,05 KJ			Energia 324,58 Kcal / 1 363,24 KJ			Energia 445,25 Kcal / 1 870,05 KJ			Energia 280,39 Kcal / 1 177,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		15,38 g	11,09 g	2,28 g	22,43 g	18,12 g	9,50 g	8,11 g	11,65 g	3,52 g	22,84 g	9,00 g	4,24 g	8,76 g	6,35 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35,86 g	0,00 g	0,63 g	42,73 g	0,00 g	1,12 g	45,90 g	0,00 g	0,45 g	68,22 g	0,00 g	1,22 g	46,40 g	4,00 g	0,67 g

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

