



Heti étlap 2015.11.30. - 2015.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(03701) Iskola IV. Menü	Tízórai	Vaj, Kakaó 0,2, Croissan sima	Vaj, Forralt tej , Zsemle magos	Citromos tea , Kockasajt , Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér	Forralt tej , Csokis gabonagolyó	Epres tea , Margarin, Tavaszi felvágott, Teljeskiőrlésű kenyér , Paradicsom
		Energia 491,88 Kcal / 2 065,90 KJ	Energia 291,19 Kcal / 1 223,00 KJ	Energia 367,00 Kcal / 1 541,40 KJ	Energia 203,86 Kcal / 856,21 KJ	Energia 351,27 Kcal / 1 475,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,24 g 26,48 g 8,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,33 g 10,35 g 5,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,00 g 5,80 g 2,97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,70 g 3,90 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,96 g 8,60 g 2,93 g
		Szénhidrát Cukor Só 51,95 g 17,98 g 0,09 g	Szénhidrát Cukor Só 38,53 g 0,00 g 0,43 g	Szénhidrát Cukor Só 66,91 g 12,00 g 0,94 g	Szénhidrát Cukor Só 33,40 g 0,00 g 0,11 g	Szénhidrát Cukor Só 57,36 g 21,99 g 0,71 g
	Ebéd	Erőleves , Cétnametélt , Paradicsomos káposzta 0,25, Sült virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkeraguleves, Tehéntúró, Tészta köret, Tejföl, Félbarna kenyér, Narancs	Csontleves , Levestésztabetét cétnametélt , Natúr sertésszelet, Almamártás , Főtt burgonya	Tökfőzelék, Szárnyas vagdalt, Alma, Teljeskiőrlésű kenyér , Burgonyaleves magyaros	Zsemlekocka, Eszterházy csirkemell, Sárgaborsókrémleves, Párolt rizsköret 0,2
		Energia 542,79 Kcal / 2 279,72 KJ	Energia 774,27 Kcal / 3 251,93 KJ	Energia 582,64 Kcal / 2 447,09 KJ	Energia 734,93 Kcal / 3 086,71 KJ	Energia 749,15 Kcal / 3 146,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,67 g 16,06 g 4,54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37,28 g 18,98 g 6,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,87 g 23,00 g 5,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,79 g 17,27 g 4,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,68 g 21,47 g 5,28 g
		Szénhidrát Cukor Só 83,30 g 5,00 g 2,60 g	Szénhidrát Cukor Só 117,26 g 1,08 g 1,76 g	Szénhidrát Cukor Só 63,18 g 8,19 g 1,93 g	Szénhidrát Cukor Só 113,35 g 0,22 g 1,97 g	Szénhidrát Cukor Só 105,72 g 0,00 g 1,19 g



Heti étlap 2015.11.30. - 2015.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(03701) Iskola IV. Menü	Uzsonna	Paprika, Félbarna kenyér, Petr. szendvicskrém	Főtt tojás, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér , Retek DB	Baromfipárizsi, Margarin, Lilahagyma, Tej 2,8% 5/1, Félbarna kenyér	Szardíniakrém 0,04, Teljeskiőrlésű kenyér , Zöldpaprika	Ivójoghurt gyümölcsös, Kifli										
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia										
		267,57 Kcal / 1 123,79 KJ			252,57 Kcal / 1 060,79 KJ			389,22 Kcal / 1 634,72 KJ			411,28 Kcal / 1 727,38 KJ			202,64 Kcal / 851,09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,25 g	12,35 g	5,61 g	12,25 g	7,47 g	1,24 g	19,17 g	14,47 g	4,66 g	19,44 g	11,47 g	2,28 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
30,92 g	1,08 g	0,72 g	34,09 g	0,00 g	0,51 g	44,58 g	1,08 g	1,10 g	57,65 g	0,00 g	0,89 g	36,28 g	12,99 g	0,48 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető