



Heti étlap 2015.12.07. - 2015.12.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(03701) Iskola IV. Menü	Tízórai	Forralt tej , Margarin, Sajtos párizsi, Teljeskiőrlésű kenyér	Vadmálna tea, Margarin, Pulyka felvágott, Teljeskiőrlésű kenyér	Karamell , Croissant sajtos	Citromos tea , Túrókrém, magyaros, Burgonyás kenyér, Kígyóuborka	Margarin, Forralt tej , Zsemle, Sárgabaracklekvár
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		470,84 Kcal / 1 977,53 KJ	472,11 Kcal / 1 982,86 KJ	295,45 Kcal / 1 240,89 KJ	280,79 Kcal / 1 179,32 KJ	299,35 Kcal / 1 257,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,90 g 13,60 g 4,45 g	15,36 g 11,45 g 0,37 g	5,55 g 1,50 g 0,81 g	11,61 g 6,29 g 2,32 g	11,38 g 5,35 g 1,63 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	65,56 g 0,00 g 1,10 g	76,01 g 21,99 g 0,68 g	27,89 g 5,99 g 0,05 g	44,29 g 12,00 g 0,78 g	51,30 g 10,86 g 0,43 g	
	Ebéd	Vajgaluska leves , Paradicsomos burgfőz, Félbarna kenyér, Zabpelyhes húsgombóc	Tejfölös-bazsalikomos csirkemell, Zöldborsóleves 0,25, Párolt rizsköret 0,2	Mákszórás , Haséleves, Körte , Metélt tészta	Fejtett babfőzelék , Párolt csirkefalatok , Félbarna kenyér, Korpagaluska leves, Alma	Fahéjas szilvaleves , Tört burgonya , Tartármártás , Rántott hal
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
649,85 Kcal / 2 729,37 KJ		529,83 Kcal / 2 225,29 KJ	798,20 Kcal / 3 352,44 KJ	649,72 Kcal / 2 728,82 KJ	821,42 Kcal / 3 449,96 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
28,31 g 9,33 g 1,63 g		32,50 g 8,71 g 2,08 g	28,57 g 23,73 g 4,80 g	34,69 g 16,46 g 2,97 g	25,29 g 38,89 g 7,52 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
112,84 g 1,80 g 2,54 g	76,11 g 0,00 g 1,31 g	123,69 g 19,98 g 2,43 g	85,59 g 4,17 g 1,77 g	90,78 g 12,12 g 2,53 g		





Heti étlap 2015.12.07. - 2015.12.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(03701) Iskola IV. Menü	Uzsonna	Szárnyashúskrém, Félbarna kenyér, Paradicsom			Tej 2,8% 5/1, Barackos túrókrém, Zsemle			Házi csirkemájaskrém 0,04, Teljeskiőrlésű kenyér , Újhagyma			Tej 2,8% 5/1, Zala felvágott, Vaj, Teljeskiőrlésű kenyér , Paprika			Karfiolkrém, Teljeskiőrlésű kenyér , Lilahagyma		
		Energia 236,89 Kcal / 994,94 KJ			Energia 309,47 Kcal / 1 299,77 KJ			Energia 240,76 Kcal / 1 011,19 KJ			Energia 449,79 Kcal / 1 889,12 KJ			Energia 202,00 Kcal / 848,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,55 g	6,56 g	0,96 g	16,53 g	8,60 g	4,49 g	8,79 g	16,32 g	5,98 g	19,73 g	21,31 g	9,33 g	7,57 g	2,00 g	0,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,99 g	1,08 g	1,13 g	41,49 g	0,70 g	0,42 g	15,07 g	0,00 g	0,28 g	44,77 g	0,00 g	0,90 g	38,37 g	0,00 g	0,53 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

