



Heti étlap 2015.12.14. - 2015.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(03701) Iskola IV. Menü	Tízórai	Forralt tej , Mézes mackó pehely	Meggyes tea, Főtt tojás, Margarin, Zsemle magos	Forralt tej , Vaj, Croissant sajtos	Vaj, Tejeskávé, Zsemle rozsos	Citromos tea , Sárgarépás szendvicskrém , Teljeskiőrlésű kenyér , Retek DB
		Energia 202,46 Kcal / 850,33 KJ	Energia 309,80 Kcal / 1 301,16 KJ	Energia 380,72 Kcal / 1 599,02 KJ	Energia 350,20 Kcal / 1 470,84 KJ	Energia 465,73 Kcal / 1 956,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,91 g 3,18 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,36 g 7,20 g 1,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,88 g 10,00 g 5,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,36 g 9,90 g 4,77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,65 g 26,31 g 12,38 g
		Szénhidrát Cukor Só 34,90 g 0,00 g 0,38 g	Szénhidrát Cukor Só 50,75 g 21,99 g 0,38 g	Szénhidrát Cukor Só 26,93 g 0,00 g 0,11 g	Szénhidrát Cukor Só 55,21 g 17,98 g 0,41 g	Szénhidrát Cukor Só 48,44 g 12,00 g 1,27 g
	Ebéd	Tarhonyaleves zöldséges , Parajfőzelék, Stefánia vagdalt , Főtt burgonya, Teljeskiőrlésű kenyér	Mustáros pulykatokány, Tészta köret 0,2, Karfiolleves 0,25	Sajtgaluska leves, Natúr sertésborda, Narancs, Lencsefőzelék	Szezámós rántott csirkemell, Párolt zöldség , Kenyérkocka, Paradicsom leves , Párolt rizsköret 0,10	Tejbedara 0,3, Fahéjsaj porcukor szórat, Teljeskiőrlésű kenyér , Pandúrleves
		Energia 802,06 Kcal / 3 368,65 KJ	Energia 604,76 Kcal / 2 539,99 KJ	Energia 665,75 Kcal / 2 796,15 KJ	Energia 1 036,79 Kcal / 4 354,52 KJ	Energia 676,62 Kcal / 2 841,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,68 g 20,35 g 4,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,16 g 20,82 g 4,65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,46 g 22,11 g 5,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,50 g 39,85 g 4,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,55 g 11,42 g 3,92 g
		Szénhidrát Cukor Só 116,50 g 0,22 g 2,57 g	Szénhidrát Cukor Só 75,49 g 0,00 g 2,76 g	Szénhidrát Cukor Só 77,24 g 4,00 g 1,30 g	Szénhidrát Cukor Só 127,93 g 9,99 g 2,35 g	Szénhidrát Cukor Só 113,83 g 30,17 g 1,34 g
Uzsonna						





Heti étlap 2015.12.14. - 2015.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(03701) Iskola IV. Menü	Uzsonna	Sajt, lapka, Teljeskiőrlésű kenyér , Kígyóuborka, Margarin	Baromfipárizsi, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér , Tej 2,8% 5/1, Retek DB	Tej 2,8% 5/1, Zöldfűszeres túrókrém házi, Teljeskiőrlésű kenyér , Lilahagyma	Csirkemell sonka, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér , Paprika	Kefir, Kifli										
		Energia 332,05 Kcal / 1 394,61 KJ	Energia 390,73 Kcal / 1 641,07 KJ	Energia 341,27 Kcal / 1 433,33 KJ	Energia 238,75 Kcal / 1 002,75 KJ	Energia 185,44 Kcal / 778,85 KJ										
		Fehérje 13,60 g	Zsír 5,88 g	T.Zsírsv 1,79 g	Fehérje 19,54 g	Zsír 14,49 g	T.Zsírsv 4,66 g	Fehérje 17,66 g	Zsír 8,56 g	T.Zsírsv 4,30 g	Fehérje 15,54 g	Zsír 3,31 g	T.Zsírsv 0,21 g	Fehérje 10,94 g	Zsír 0,51 g	T.Zsírsv 0,11 g
		Szénhidrát 56,15 g	Cukor 0,00 g	Só 0,69 g	Szénhidrát 45,54 g	Cukor 0,00 g	Só 0,83 g	Szénhidrát 48,36 g	Cukor 0,00 g	Só 0,51 g	Szénhidrát 36,70 g	Cukor 0,00 g	Só 0,78 g	Szénhidrát 34,28 g	Cukor 0,00 g	Só 0,52 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

