



Heti étlap 2016.02.01. - 2016.02.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Kakaó, Házi Szárnyashúskrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka	Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika, Gyümölcs tea	Tej , Tojáskrém , Zsemle, szezámos, Jégcsap retek	Mézes tea, Csicseriborsókrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Citromos tea , Szardíniakrém, Paradicsom, Félbarna kenyér
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		293,14 Kcal / 1 231,19 KJ	409,37 Kcal / 1 719,35 KJ	299,45 Kcal / 1 257,69 KJ	374,93 Kcal / 1 574,71 KJ	221,37 Kcal / 929,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,38 g 9,17 g 3,22 g	9,07 g 16,19 g 9,16 g	14,56 g 8,21 g 2,44 g	12,97 g 1,54 g 0,16 g	10,22 g 10,52 g 2,30 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
38,09 g 5,00 g 0,65 g	56,70 g 21,99 g 0,41 g	42,20 g 0,00 g 0,89 g	77,27 g 16,20 g 1,02 g	21,39 g 12,00 g 0,29 g		
Ebéd	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Alföldi burgonyaleves , Zöldborsófőzelék , Alma, Csirke pörkölt , Teljes kiőrlésű kenyér	Legényfogó leves pulykából, Darás metélt, Sárgabaracklekvár, Narancs	Sütőtökrém leves , Levesgyöngy, Rántott hal, Petrezselymes burgonya , Csíki mártás	Zöldbableves , Párolt rizs, Túró rudi, Stroganof pulykatok 0,15	Korpagaluska leves, Tökfőzelék, Szárnyas vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér , Túrós pite 1 db
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		697,66 Kcal / 2 930,17 KJ	659,06 Kcal / 2 768,05 KJ	964,18 Kcal / 4 049,56 KJ	655,70 Kcal / 2 753,94 KJ	849,73 Kcal / 3 568,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35,02 g 14,79 g 1,90 g	27,52 g 12,97 g 2,71 g	29,58 g 42,60 g 7,39 g	27,34 g 26,90 g 4,78 g	33,51 g 35,23 g 9,73 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
104,60 g 5,57 g 2,54 g	110,96 g 10,86 g 0,50 g	113,71 g 6,13 g 1,94 g	76,22 g 8,50 g 1,29 g	99,67 g 33,97 g 1,37 g		





Heti étlap 2016.02.01. - 2016.02.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Pulyka felvágott, Vaj, Félbarna kenyér, Újhagyma	Tej 3dl, Mogyorókrém, Zsemle	Trappista sajt, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Sajos párizsi, Margarin, Félbarna kenyér, Jégcsap retek	Kockasajt , Kifli, szezámmagos, Hideg tej
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		325,90 Kcal / 1 368,78 KJ	322,35 Kcal / 1 353,87 KJ	113,80 Kcal / 477,96 KJ	275,13 Kcal / 1 155,55 KJ	274,64 Kcal / 1 153,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,45 g 16,03 g 3,75 g	14,98 g 9,12 g 4,56 g	3,40 g 9,92 g 5,19 g	11,68 g 10,25 g 2,82 g	11,84 g 8,71 g 6,01 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
33,60 g 0,00 g 0,49 g	45,08 g 0,58 g 0,46 g	2,73 g 0,00 g 0,11 g	34,04 g 0,00 g 0,82 g	36,58 g 0,00 g 0,63 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

