



Heti étlap 2016.02.01. - 2016.02.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü</b>	Kakaó, Margarin, Zsemle, rozsos	Forralt tej , Vaj, Kajszibarack lekvár, Kifli	Citromos tea , Szardíniakrém, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Kukoricás kenyér , Zöldhagymás túrókrém, Paradicsom	Epres tea , Margarin, Tavaszi felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		281,50 Kcal / 1 182,30 KJ	343,46 Kcal / 1 442,53 KJ	346,42 Kcal / 1 454,96 KJ	248,97 Kcal / 1 045,67 KJ	710,64 Kcal / 2 984,69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,23 g 6,44 g 2,27 g	11,41 g 10,35 g 5,01 g	15,22 g 10,97 g 2,28 g	12,85 g 6,30 g 3,36 g	24,19 g 11,85 g 2,91 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
44,02 g 5,00 g 0,43 g	51,43 g 10,86 g 0,43 g	46,64 g 12,00 g 0,72 g	35,39 g 17,98 g 0,37 g	126,66 g 21,99 g 1,63 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü</b>	Gombaleves, kiscsillagtészta , Paradicsomos burgfőz, Szárnyas vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkeraguleves, Metélt tészta , Tehéntúró, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma, Tejföl	Csontleves , Cérnametélt , Gyümölcsmártás , Piritott dara , Párolt csirkemell	Lebbencsleves, Sült baromfi virsli, Félbarna kenyér, Körte , Lencsefőzelék	Fokhagymakrém leves, Kenyérkocka, Párolt rizs, Zöldfűszeres csirkefalatok
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		689,62 Kcal / 2 896,40 KJ	818,83 Kcal / 3 439,09 KJ	634,26 Kcal / 2 663,89 KJ	837,29 Kcal / 3 516,62 KJ	459,12 Kcal / 1 928,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36,15 g 13,48 g 2,62 g	37,64 g 22,22 g 6,43 g	37,22 g 13,35 g 2,34 g	32,70 g 26,09 g 6,52 g	23,25 g 8,45 g 0,81 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
105,70 g 0,00 g 2,09 g	122,49 g 0,00 g 1,11 g	87,37 g 10,49 g 1,91 g	112,05 g 4,22 g 1,77 g	69,27 g 0,73 g 1,02 g		





Heti étlap 2016.02.01. - 2016.02.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek											
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü</b>	Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma	Kockasajt, sonkás, Kifli, Sárgarépa csomós	Vaj, Hideg tej, Croissant magos	Margarin, Főtt tojás, Teljes kiőrlésű kenyér, Újhagyma	Ivóyoghurt gyümölcsös, Kifli											
		Energia 385,67 Kcal / 1 619,81 KJ		Energia 215,93 Kcal / 906,91 KJ		Energia 409,24 Kcal / 1 718,81 KJ		Energia 252,60 Kcal / 1 060,92 KJ		Energia 218,95 Kcal / 919,59 KJ							
		Fehérje 17,09 g	Zsír 9,37 g	T.Zsírsv 1,62 g	Fehérje 8,64 g	Zsír 5,45 g	T.Zsírsv 0,02 g	Fehérje 9,08 g	Zsír 28,40 g	T.Zsírsv 6,42 g	Fehérje 12,00 g	Zsír 7,43 g	T.Zsírsv 1,24 g	Fehérje 7,42 g	Zsír 3,25 g	T.Zsírsv 3,13 g	
		Szénhidrát 58,24 g	Cukor 0,00 g	Só 0,98 g	Szénhidrát 32,95 g	Cukor 0,00 g	Só 0,60 g	Szénhidrát 27,53 g	Cukor 0,00 g	Só 0,09 g	Szénhidrát 34,83 g	Cukor 0,00 g	Só 0,48 g	Szénhidrát 39,70 g	Cukor 12,99 g	Só 0,52 g	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

