



Heti étlap 2016.02.08. - 2016.02.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Forralt tej , Csokis gabonagolyó	Kakaó, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika	Meggyes tea, Répás szendvicskrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Petrezselymes túrókrém, Zsemle, szezám, Retek DB	Mézes tea, Padlizsán krém , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		203,85 Kcal / 856,17 KJ	169,36 Kcal / 711,31 KJ	234,03 Kcal / 982,93 KJ	363,90 Kcal / 1 528,38 KJ	507,90 Kcal / 2 133,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8,70 g 3,90 g 1,63 g	9,11 g 5,04 g 2,60 g	2,14 g 12,17 g 5,80 g	16,36 g 7,23 g 3,15 g	16,38 g 2,96 g 0,02 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
33,40 g 0,00 g 0,11 g	22,25 g 5,00 g 0,19 g	28,82 g 21,99 g 0,08 g	58,65 g 17,98 g 0,66 g	103,80 g 18,48 g 1,23 g		
Ebéd	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Tarhonyaleves zöldséges , Zöldbabfőzelék , Sertés pörkölt, Félbarna kenyér, Túrós rudi	Sajtkrémleves , Főtt burgonya , Rántott csirkemáj, Levesgyöngy, Cékla	Tojásleves , Lencsefőzelék, Félbarna kenyér, Körte , Sertéssült	Daragaluska leves, Bolognai spagetti pulyka, Reszelt sajt, Mandarin	Tejberizs , Kakaószirot , Narancs, Marha gulyásleves, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		732,81 Kcal / 3 077,80 KJ	946,71 Kcal / 3 976,18 KJ	771,62 Kcal / 3 240,80 KJ	748,72 Kcal / 3 144,62 KJ	694,85 Kcal / 2 918,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		29,47 g 33,32 g 8,12 g	34,48 g 50,88 g 13,89 g	43,96 g 23,67 g 4,85 g	29,50 g 25,25 g 6,86 g	27,61 g 14,96 g 4,45 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
79,28 g 9,07 g 2,19 g	87,10 g 0,00 g 1,69 g	88,67 g 4,00 g 1,44 g	101,81 g 3,00 g 2,27 g	111,06 g 11,83 g 1,22 g		





Heti étlap 2016.02.08. - 2016.02.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Csirkemell sonka, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Margarin, Croissant, Kígyóuborka	Sajt, lapka, Vaj, Zsemle, Tej, Jégcsap retek	Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kefir, Kifli										
		Energia 391,30 Kcal / 1 643,46 KJ		Energia 233,65 Kcal / 981,33 KJ		Energia 341,24 Kcal / 1 433,21 KJ		Energia 250,28 Kcal / 1 051,18 KJ		Energia 168,85 Kcal / 709,17 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,51 g	8,66 g	3,61 g	2,75 g	16,05 g	0,00 g	14,93 g	13,23 g	6,80 g	10,20 g	8,45 g	2,91 g	8,10 g	0,45 g	0,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,83 g	0,00 g	1,06 g	17,75 g	0,00 g	0,01 g	40,93 g	0,00 g	0,46 g	33,35 g	0,00 g	0,71 g	33,10 g	0,00 g	0,44 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

