



Heti étlap 2016.02.08. - 2016.02.12.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|------------------------------|--------------------------------|--|---|--|---|--|
| Tízórai | (03701) Iskola IV. Menü | Forralt tej , Házi Szárnyashúskrém , Kukoricás kenyér | Vadmálna tea, Magyaros vajkrém 0,04, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek DB | Karamell, Vaj, Kifli | Citromos tea , Házi csirkemájaskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta | Margarin, Forralt tej , Zsemle, magos |
| | | Energia | Energia | Energia | Energia | Energia |
| | | 303,77 Kcal / 1 275,83 KJ | 357,95 Kcal / 1 503,39 KJ | 357,31 Kcal / 1 500,70 KJ | 160,92 Kcal / 675,86 KJ | 360,63 Kcal / 1 514,65 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 15,41 g 8,28 g 2,58 g | 5,61 g 16,75 g 7,35 g | 10,34 g 9,90 g 4,76 g | 7,97 g 4,18 g 0,75 g | 12,86 g 14,53 g 1,63 g |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 41,49 g 0,00 g 0,72 g | 46,47 g 21,99 g 1,15 g | 57,01 g 19,98 g 0,41 g | 22,76 g 12,24 g 0,47 g | 44,95 g 0,00 g 0,49 g | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Ebéd | (03701) Iskola IV. Menü | Zöldbableves , Alma, Teljes kiőrlésű kenyér, Pulyka paprikás, Tészta köret | Sajtkrémleves , Levesgyöngy, Párolt rizs, Édes -savanyú csirkeragu 0,15 | Karalábéfőzelék 0,25, Zabpelyhes sert. húsgombóc, Teljes kiőrlésű kenyér, Zabgaluska leves | Rántott hal, Vajas petrezselymes burgonya, Csíki mártás , Almaleves 0,25 | Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs, Haséleves, Tejberizs , Fahéjsaj porcukor szórat |
| | | Energia | Energia | Energia | Energia | Energia |
| | | 767,83 Kcal / 3 224,89 KJ | 700,51 Kcal / 2 942,14 KJ | 737,46 Kcal / 3 097,33 KJ | 824,03 Kcal / 3 460,93 KJ | 790,54 Kcal / 3 320,27 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 31,99 g 25,81 g 5,64 g | 27,50 g 28,55 g 10,31 g | 26,02 g 24,87 g 5,82 g | 24,92 g 35,50 g 7,98 g | 31,08 g 9,59 g 2,62 g |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 101,42 g 0,44 g 1,58 g | 80,09 g 4,05 g 1,06 g | 103,65 g 3,00 g 2,37 g | 100,50 g 17,41 g 1,64 g | 149,64 g 30,97 g 1,39 g | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2016.02.08. - 2016.02.12.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|------------------------------------|---|--|---|---|------------------------------------|--------------------|-----------------------|-----------------|--------------------|-----------------------|-----------------|--------------------|-----------------------|-----------------|--------------------|
| Uzsonna | (03701) Iskola IV. Menü | Vaj, Zala felvágott, Zsemle, Sárgarépa csomós | Margarin, Mákkal szórt kis kifli, Hideg tej | Óvári sajt, Margarin, Félbarna kenyér, Újhagyma | Sajtos párizsi, Zsemle, Hideg tej, Vaj | Natúr joghurt, Kifli | | | | | | | | | | |
| | | Energia 316,77 Kcal / 1 330,43 KJ | Energia 3 129,00 Kcal / 13 141,80 KJ | Energia 298,72 Kcal / 1 254,62 KJ | Energia 343,05 Kcal / 1 440,81 KJ | Energia 200,95 Kcal / 843,99 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje 11,57 g | Zsír 15,41 g | T.Zsírsv 6,31 g | Fehérje 110,30 g | Zsír 15,35 g | T.Zsírsv 3,04 g | Fehérje 18,26 g | Zsír 10,03 g | T.Zsírsv 4,62 g | Fehérje 12,83 g | Zsír 14,85 g | T.Zsírsv 7,12 g | Fehérje 8,10 g | Zsír 3,95 g | T.Zsírsv 3,91 g |
| | | Szénhidrát 32,82 g | Cukor 0,00 g | Só 0,78 g | Szénhidrát 637,60 g | Cukor 0,00 g | Só 7,09 g | Szénhidrát 34,25 g | Cukor 0,00 g | Só 1,01 g | Szénhidrát 39,52 g | Cukor 0,00 g | Só 0,49 g | Szénhidrát 33,10 g | Cukor 0,00 g | Só 0,56 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

