



Heti étlap 2016.02.15. - 2016.02.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü</b>	Forralt tej , Csokis gabonagolyó	Kakaó, Vaj, Sajtos kifli	Meggyes tea, Sárgarépás szendvicsskrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Petrezselymes túrókrém, Zsemle, magos, Retek DB	Mézés tea, Padlizsán krém , Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa csomós
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		203,86 Kcal / 856,21 KJ	436,91 Kcal / 1 835,02 KJ	267,33 Kcal / 1 122,79 KJ	406,58 Kcal / 1 707,64 KJ	321,14 Kcal / 1 348,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,70 g 3,90 g 1,63 g	11,76 g 25,40 g 12,42 g	3,18 g 13,07 g 6,19 g	17,92 g 8,41 g 3,15 g	9,33 g 2,23 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	40,69 g 5,00 g 0,39 g	34,10 g 21,99 g 0,94 g	65,10 g 17,98 g 0,72 g	65,79 g 16,20 g 0,81 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü</b>	Főtt tojás, 1/2 adag főtt burgonya, Pite, Húsgaluska leves , Sóskamártás	Karfiollevés kiscsillag tészta, Reszelt csirkemáj, Párolt rizs, Csemege uborka, Félbarna kenyér	Daragaluska leves, Sárgaborsó főzelék , Szárnyas vagdalt, Alma, Félbarna kenyér	Brokkolikrémleves , Levesgyöngy, Kukoricás csirkeragu , Penne tészta	Gulyásleves sertéshúsból, Kakaó, Körte , Félbarna kenyér, Tejbedara
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		671,55 Kcal / 2 820,51 KJ	765,21 Kcal / 3 213,88 KJ	727,19 Kcal / 3 054,20 KJ	635,95 Kcal / 2 670,99 KJ	892,06 Kcal / 3 746,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,57 g 24,28 g 4,03 g	37,23 g 16,10 g 2,54 g	37,67 g 16,90 g 3,51 g	32,36 g 13,06 g 1,53 g	39,32 g 16,28 g 5,28 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
89,10 g 11,99 g 1,19 g	117,97 g 0,00 g 2,85 g	110,94 g 0,00 g 1,65 g	93,97 g 0,84 g 1,77 g	148,43 g 5,64 g 1,66 g		



## Heti étlap 2016.02.15. - 2016.02.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü</b>	Csirkemell sonka, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma	Kockasajt , Jégcsap rettek, Teljes kiőrlésű zsemle	Vaj, Zsemle, Hideg tej	Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Kefir, Zsemle
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		461,99 Kcal / 1 940,36 KJ	137,25 Kcal / 576,45 KJ	319,19 Kcal / 1 340,60 KJ	296,52 Kcal / 1 245,38 KJ	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
		20,14 g    15,71 g    6,98 g	4,70 g    3,21 g    2,97 g	11,53 g    12,95 g    6,42 g	11,81 g    8,60 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		
60,01 g    0,00 g    1,06 g	22,16 g    0,00 g    0,61 g	39,13 g    0,00 g    0,41 g	42,90 g    0,00 g    0,78 g	33,10 g    0,00 g    0,44 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

