



Heti étlap 2016.02.22. - 2016.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü	Kakaó, Szárnyashúskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka	Erdei gyümölcsstea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Tojáskrém, Zsemle, szezámos	Mézes tea, Csicseriborsókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Szardíniakrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia 297,79 Kcal / 1 250,72 KJ	Energia 341,27 Kcal / 1 433,33 KJ	Energia 200,20 Kcal / 840,84 KJ	Energia 365,18 Kcal / 1 533,76 KJ	Energia 461,03 Kcal / 1 936,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,40 g 9,36 g 3,21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,36 g 11,76 g 5,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,36 g 5,16 g 0,81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,37 g 1,39 g 0,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,34 g 11,42 g 2,30 g
		Szénhidrát Cukor Só 36,78 g 5,00 g 0,85 g	Szénhidrát Cukor Só 43,16 g 0,02 g 0,90 g	Szénhidrát Cukor Só 31,10 g 0,00 g 0,75 g	Szénhidrát Cukor Só 75,77 g 16,20 g 1,02 g	Szénhidrát Cukor Só 70,16 g 12,00 g 0,90 g
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü	Kenyérkocka, Lecsős sertésszelet, Párolt rizs, Parajkrémleves	Finomfőzelék, Sült baromfi virsli, Félbarna kenyér, Túró rudi, Burgonyaleves magyaros	Temesvári pulykaragu, Orsó tészta, Árpagyöngy leves	Rántott halrud, Párolt zöldség, Szilvaleves, Joghurtos öntet	Gránátos kocka, Csemege uborka, Narancs, Félbarna kenyér, Legényfogó leves pulykából
		Energia 482,40 Kcal / 2 026,08 KJ	Energia 733,54 Kcal / 3 080,87 KJ	Energia 703,11 Kcal / 2 953,06 KJ	Energia 526,31 Kcal / 2 210,50 KJ	Energia 740,42 Kcal / 3 109,76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,16 g 14,47 g 2,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,41 g 25,22 g 4,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,72 g 24,09 g 5,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,31 g 21,15 g 3,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,11 g 12,62 g 2,61 g
		Szénhidrát Cukor Só 73,68 g 3,32 g 1,66 g	Szénhidrát Cukor Só 99,50 g 11,50 g 3,45 g	Szénhidrát Cukor Só 96,68 g 0,22 g 1,78 g	Szénhidrát Cukor Só 59,76 g 9,82 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 126,19 g 0,00 g 1,92 g





Heti étlap 2016.02.22. - 2016.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü	Pulyka felvágott, Vaj, Félbarna kenyér, Újhagyma	Mogyorókrém, Zsemle, Hideg tej	Trappista sajt, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Sajtos párizsi, Margarin, Jégcsap retek, Félbarna kenyér	Kockasajt , Kifli, szezámmagos										
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia										
		543,58 Kcal / 2 283,04 KJ		259,15 Kcal / 1 088,43 KJ		487,58 Kcal / 2 047,84 KJ		501,57 Kcal / 2 106,59 KJ		154,64 Kcal / 649,49 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,36 g	23,63 g	7,14 g	11,54 g	6,14 g	3,04 g	21,71 g	19,34 g	10,54 g	17,56 g	18,85 g	2,82 g	5,04 g	3,11 g	2,97 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
65,01 g	0,00 g	0,97 g	39,44 g	0,29 g	0,41 g	56,67 g	0,00 g	1,08 g	65,42 g	0,00 g	1,30 g	25,98 g	0,00 g	0,54 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

