



Heti étlap 2016.03.07. - 2016.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Forralt tej , Margarin, Méz, Burgonyás kenyér	Citromos tea , Margarin, Májusi csemege, Teljes kiőrlésű kenyér	Csokis tejjal , Vaj, Croissant	Vadmálna tea, Sajtkrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej , Margarin, Burgonyás kenyér
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		200,97 Kcal / 844,07 KJ	298,88 Kcal / 1 255,30 KJ	397,64 Kcal / 1 670,09 KJ	276,22 Kcal / 1 160,12 KJ	148,78 Kcal / 624,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,76 g 5,17 g 1,63 g	10,20 g 8,45 g 2,20 g	8,26 g 25,78 g 5,02 g	10,59 g 11,18 g 5,36 g	8,22 g 5,25 g 1,63 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
31,17 g 16,20 g 0,91 g	45,36 g 0,00 g 0,71 g	31,63 g 5,99 g 0,09 g	33,29 g 21,99 g 0,62 g	17,45 g 0,00 g 1,31 g		
Ebéd	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Burgonyakrémleves , Kenyérkocka, Székelykáposzta 0,25, Félbarna kenyér	Húsgaluska leves , Metélt tészta , Dejszórat, Alma	Pincepörkölt, Vegyes vágott savanyúság, Tojásleves, Teljes kiőrlésű kenyér, Müzli szelet-piros gyümölcsös	Párolt zöldség 1/2, Vegyes gyümölcsleves, Párolt rizs, Párolt csirkemell, Sajtmártás	Csontleves , Cérnemetélt , Teljes kiőrlésű kenyér, Sült virsli, Lencsefőzelék
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		715,11 Kcal / 3 003,46 KJ	650,16 Kcal / 2 730,67 KJ	740,68 Kcal / 3 110,86 KJ	645,60 Kcal / 2 711,52 KJ	757,89 Kcal / 3 183,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,47 g 27,40 g 7,77 g	13,93 g 13,46 g 0,00 g	27,42 g 27,79 g 6,72 g	32,12 g 17,43 g 7,11 g	35,85 g 21,11 g 5,28 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
89,26 g 0,35 g 2,42 g	118,88 g 0,00 g 0,00 g	94,71 g 4,44 g 1,40 g	85,61 g 11,39 g 1,28 g	105,84 g 4,00 g 2,25 g		





Heti étlap 2016.03.07. - 2016.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek	Hideg tej, Pritaminos túrókrém , Rozskenyér	Teljes kiőrlésű kenyér, Vaj, Lilahagyma, Ivólé	Félbarna kenyér, Paprika, Sonkakrém, Hideg tej	Teljes kiőrlésű kenyér, Padlizsán krém , Póréhagyma
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		388,21 Kcal / 1 630,48 KJ	355,89 Kcal / 1 494,74 KJ	223,48 Kcal / 938,62 KJ	371,34 Kcal / 1 559,63 KJ	439,94 Kcal / 1 847,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,94 g 11,01 g 2,91 g	12,36 g 14,71 g 0,00 g	1,64 g 7,15 g 3,38 g	17,64 g 12,00 g 4,15 g	16,82 g 2,98 g 0,00 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
55,34 g 0,00 g 1,12 g	43,53 g 0,00 g 0,28 g	37,58 g 0,00 g 0,07 g	48,09 g 0,00 g 0,72 g	86,46 g 0,00 g 1,23 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

