

Heti étlap 2016.03.07. - 2016.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü	Citromos tea , Szárnyashúskrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Májusi csemege, Margarin, Zsemle, rozsos	Margarin, Kifli, szezámmagos, Karamell	Gyümölcs tea, Zöldfű.sajtkrém , Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej , Croissant magos
		Energia 297,13 Kcal / 1 247,95 KJ	Energia 335,21 Kcal / 1 407,88 KJ	Energia 295,76 Kcal / 1 242,19 KJ	Energia 377,87 Kcal / 1 587,05 KJ	Energia 318,00 Kcal / 1 335,60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 12,73 g 6,56 g 0,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8,98 g 10,23 g 2,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 9,75 g 4,86 g 1,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 6,30 g 23,42 g 13,74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 8,85 g 18,80 g 1,63 g
		Szénhidrát Cukor Só 46,66 g 12,00 g 0,82 g	Szénhidrát Cukor Só 51,61 g 21,99 g 0,62 g	Szénhidrát Cukor Só 53,56 g 19,98 g 0,37 g	Szénhidrát Cukor Só 35,34 g 21,99 g 0,19 g	Szénhidrát Cukor Só 26,90 g 0,00 g 0,11 g
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü	Lebbencsleves, Székelykáposzta 0,3, Félbarna kenyér	Almaleves 0,25, Rántott hal, Párolt rizs, Párolt sárgarépa	Reszelt sajt, Mandarin , Milánói spagetti, Zellerkrémleves , Kenyérkocka	Zöldborsóleves, Csirke pörkölt , Burgonyafőzelék, Müzli szelet-piros gyümölcsös, Teljes kiőrlésű kenyér	Pulykagulyás , Piskótakocka, Csokiöntet , Alma, Félbarna kenyér
		Energia 749,82 Kcal / 3 149,24 KJ	Energia 682,75 Kcal / 2 867,55 KJ	Energia 793,29 Kcal / 3 331,82 KJ	Energia 657,37 Kcal / 2 760,95 KJ	Energia 537,44 Kcal / 2 257,25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 30,66 g 31,00 g 8,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 22,67 g 25,18 g 3,28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 31,75 g 28,49 g 6,29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 31,98 g 15,21 g 2,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 22,20 g 13,28 g 2,48 g
		Szénhidrát Cukor Só 86,91 g 0,57 g 2,36 g	Szénhidrát Cukor Só 92,01 g 14,99 g 1,31 g	Szénhidrát Cukor Só 117,12 g 1,00 g 6,78 g	Szénhidrát Cukor Só 95,35 g 4,35 g 1,78 g	Szénhidrát Cukor Só 82,27 g 6,71 g 0,83 g



Heti étlap 2016.03.07. - 2016.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü	Ivóyoghurt gyümölcsös, Kifli	Kockasajt , Margarin, Kígyóuborka, Hideg tej, Teljes kiőrlésű kenyér	Teljes kiőrlésű kenyér, Sajtkrém, Lilahagyma	Zsemle, Magyorkrém, Hideg tej	Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma, Majoraná.házi csirkemájaskrém										
		Energia		Energia		Energia		Energia		Energia						
		218,95 Kcal / 919,59 KJ		333,29 Kcal / 1 399,82 KJ		223,38 Kcal / 938,20 KJ		259,15 Kcal / 1 088,43 KJ		447,02 Kcal / 1 877,48 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		7,42 g	3,25 g	3,13 g	14,08 g	11,05 g	6,01 g	4,82 g	15,65 g	9,16 g	11,54 g	6,14 g	3,04 g	20,77 g	2,66 g	0,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,70 g	12,99 g	0,52 g	43,73 g	0,00 g	0,84 g	15,75 g	0,00 g	0,14 g	39,44 g	0,29 g	0,41 g	85,02 g	0,00 g	1,10 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

