









Heti étlap 2016.03.14. - 2016.03.18.

		szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü</b>	Citromos tea , Teljes kiőrlésű kenyér, Zala felvágott, Sárgarépa, Margarin	Tejeskávé, Margarin, Zsemle, magos	Gyümölcs tea, Sajtkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek
		Energia	Energia	Energia
		343,42 Kcal / 1 442,36 Kj	347,64 Kcal / 1 460,09 Kj	522,02 Kcal / 2 192,48 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12,90 g 10,66 g 2,93 g	11,89 g 6,08 g 1,39 g	20,23 g 12,12 g 5,36 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
48,70 g 12,00 g 0,87 g	61,63 g 17,98 g 0,47 g	82,98 g 21,99 g 1,27 g		
				
<b>Ebéd</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü</b>	Szezámos vagdalt , Teljes kiőrlésű kenyér, Erőleves , Fejtett babfőzelék , Levestésztabletét cérnametélt	Csirkeguleves, Darásmetélt, Sárgabaracklekvár, Alma	Májgaluska leves , Sós kamártás , Főtt tojás, 1/2 adag főtt burgonya
		Energia	Energia	Energia
		652,70 Kcal / 2 741,34 Kj	701,33 Kcal / 2 945,59 Kj	453,70 Kcal / 1 905,54 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31,48 g 21,70 g 4,49 g	26,44 g 12,78 g 2,23 g	21,30 g 17,06 g 3,70 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
88,18 g 3,00 g 2,12 g	124,69 g 16,29 g 0,62 g	55,13 g 11,99 g 1,39 g		
				





## Heti étlap 2016.03.14. - 2016.03.18.

		szerda			csütörtök			péntek			
<b>Uzsonna</b>	<b>(03701) Iskola IV. Menü</b>	Hideg tej, Kockasajt, sonkás, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros vajkrém 0,04, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma			Teljes kiőrlésű kenyér, Hideg tej, Házi Szárnyashúskrém			
		Energia			Energia			Energia			
		339,20 Kcal / 1 424,64 Kj			243,94 Kcal / 1 024,55 Kj			345,15 Kcal / 1 449,63 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		16,20 g	11,20 g	3,04 g	4,22 g	16,54 g	7,35 g	17,11 g	10,88 g	3,99 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só
43,40 g		0,00 g	0,72 g	19,46 g		0,00 g	0,93 g	44,73 g		0,00 g	0,71 g
 			 			 					

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

