



Heti étlap 2016.03.14. - 2016.03.18.

		szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Csirkemell sonka, Margarin, Citromos tea , Zsemle, magos			Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kakaó, Méz			Vadmálna tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldfűszeres sajtkrém		
		Energia			Energia			Energia		
		296,99 Kcal / 1 247,36 KJ			369,91 Kcal / 1 553,62 KJ			393,49 Kcal / 1 652,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,14 g	4,09 g	0,21 g	13,67 g	6,69 g	0,00 g	16,35 g	11,82 g	6,44 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
49,76 g	12,00 g	0,75 g	64,12 g	16,20 g	0,41 g	55,44 g	21,99 g	0,88 g		
Ebéd	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Káposztás kocka , Narancs, Teljes kiőrlésű kenyér, Gulyás			Paradicsom leves , Párolt rizs, Párolt sárgarépa, Rántott halrud, Levestésztabletét betű			Zöldbabfőzelék , Szárnyas vagdalt, Félbarna kenyér, Zöldségleves		
		Energia			Energia			Energia		
		656,32 Kcal / 2 756,54 KJ			571,87 Kcal / 2 401,85 KJ			514,43 Kcal / 2 160,61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26,18 g	13,97 g	2,34 g	21,04 g	17,86 g	0,00 g	27,44 g	15,79 g	3,71 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
106,08 g	3,44 g	1,09 g	80,71 g	0,00 g	0,00 g	68,68 g	0,00 g	2,55 g		





Heti étlap 2016.03.14. - 2016.03.18.

		szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Hideg tej, Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika			Reszelt sajt , Félbarna kenyér, Kígyóborka, Margarin			Hideg tej, Baromfipárizsi, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér, Vaj		
		Energia			Energia			Energia		
		362,32 Kcal / 1 521,74 Kj			326,33 Kcal / 1 370,59 Kj			437,30 Kcal / 1 836,66 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,60 g	12,88 g	5,80 g	17,46 g	13,89 g	0,00 g	19,28 g	19,52 g	8,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,99 g	0,00 g	0,64 g	32,87 g	0,00 g	0,49 g	46,12 g	0,00 g	0,79 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

