



Heti étlap 2016.03.21. - 2016.03.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü	Forralt tej , Kifli, szezámmagos, Vaj	Citromos tea , Zöldfűszeres túrókrém házi, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek	Gyümölcs tea, Zsemle, Zöldhagymás vajkrém	Kakaó, Vaj, Kifli teljes kiőrlésű	Citromos tea , Zsemle, magos, Főtt tojás, Margarin
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		274,88 Kcal / 1 154,50 KJ	419,56 Kcal / 1 762,15 KJ	301,43 Kcal / 1 266,01 KJ	326,74 Kcal / 1 372,31 KJ	310,99 Kcal / 1 306,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,77 g 10,31 g 5,01 g	17,16 g 3,58 g 1,26 g	5,42 g 8,39 g 3,87 g	12,26 g 11,44 g 5,65 g	11,66 g 8,33 g 1,24 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
35,11 g 0,00 g 0,39 g	79,56 g 12,00 g 0,87 g	50,92 g 21,99 g 0,32 g	44,05 g 5,00 g 0,43 g	47,20 g 12,00 g 0,44 g		
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü	Tojásleves , Kapros pulykaragu 0,15, Párolt rizsköret , Kivi	Húsleves , Levestésztabetét cérnametélt , Párolt karaj , Gyümölcsmártás , Köles 0,20	Karfiolkrémleves, Levesgyöngy, Csirkemell pörkölt 0,15, Orsó tészta, Csemege uborka	Daragaluska leves, Paradicsommártás, Főtt burgonya, Húsgombóc	Rántott halrud, Párolt rizsköret , Csíki mártás , Francia hagymaleves
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		647,64 Kcal / 2 720,09 KJ	676,99 Kcal / 2 843,36 KJ	736,08 Kcal / 3 091,54 KJ	599,85 Kcal / 2 519,37 KJ	725,74 Kcal / 3 048,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,57 g 20,88 g 4,85 g	31,01 g 23,71 g 5,59 g	36,86 g 15,95 g 2,49 g	21,34 g 14,63 g 2,63 g	22,65 g 30,15 g 6,33 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
86,43 g 0,00 g 0,96 g	86,50 g 10,49 g 2,02 g	107,65 g 0,66 g 2,46 g	99,38 g 14,99 g 1,81 g	89,97 g 1,82 g 2,14 g		





Heti étlap 2016.03.21. - 2016.03.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü	Margarin, Lilahagyma, Pizzasonka, Teljes kiőrlésű kenyér	Ivóyoghurt gyümölcsös, Kifli	Hideg tej, Teljes kiőrlésű kenyér, Sajt, lapka, Margarin, Sárgarépa kocka	Teljes kiőrlésű kenyér, Sonkakrém, Póréhagyma	Teljes kiőrlésű kenyér, Cukkinis margarin, Feketeretek
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		413,70 Kcal / 1 737,54 KJ	218,95 Kcal / 919,59 KJ	280,44 Kcal / 1 177,85 KJ	370,90 Kcal / 1 557,78 KJ	343,61 Kcal / 1 443,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,72 g 6,85 g 0,00 g	7,42 g 3,25 g 3,13 g	13,43 g 10,83 g 4,85 g	15,56 g 6,80 g 1,11 g	10,70 g 9,10 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68,95 g 0,00 g 0,82 g	39,70 g 12,99 g 0,52 g	32,15 g 0,00 g 0,35 g	61,76 g 0,00 g 0,83 g	54,75 g 0,00 g 1,10 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

