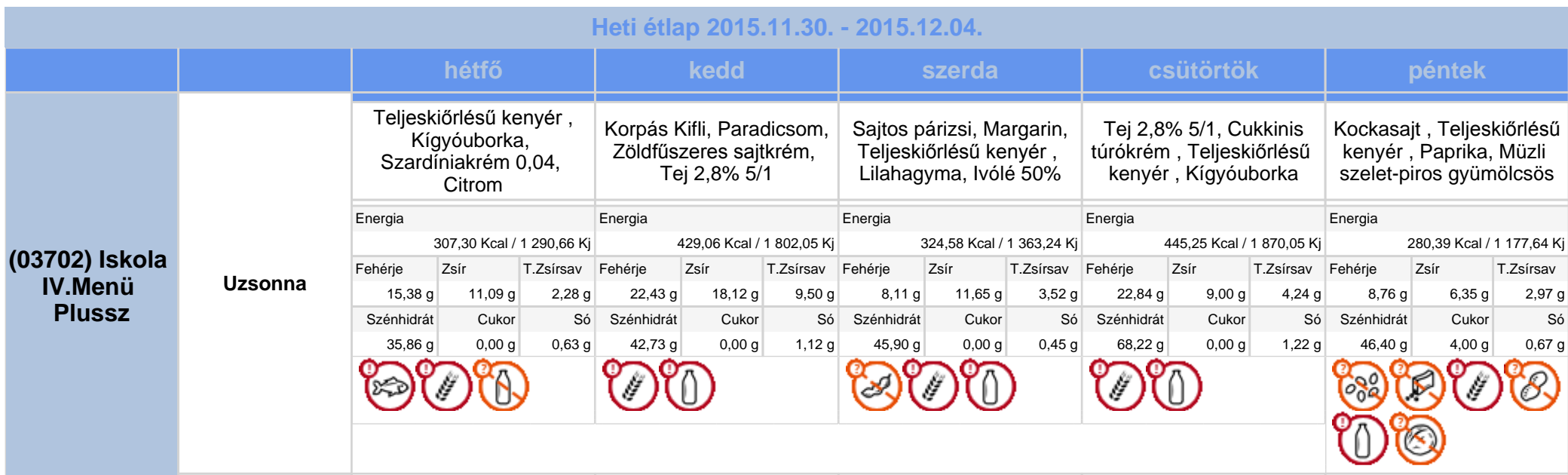




Heti étlap 2015.11.30. - 2015.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Tízórai	Forralt tej , Vaj, Méz, Kifli	Citromos tea , Pulyka felvágott, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér	Forralt tej , Margarin, Edami sajt, Félbarna kenyér, Retek DB	Epres tea , Főtt tojás, Margarin, Paradicsom, Zsemle szezámmagos	Kakaó 0,2, Vaj, Sajtos Croissant										
		Energia 307,44 Kcal / 1 291,25 KJ	Energia 218,30 Kcal / 916,86 KJ	Energia 346,09 Kcal / 1 453,58 KJ	Energia 320,70 Kcal / 1 346,94 KJ	Energia 456,59 Kcal / 1 917,68 KJ										
		Fehérje 10,81 g	Zsír 10,31 g	T.Zsírsv 5,01 g	Fehérje 7,02 g	Zsír 10,60 g	T.Zsírsv 0,37 g	Fehérje 21,45 g	Zsír 17,13 g	T.Zsírsv 8,88 g	Fehérje 10,86 g	Zsír 7,30 g	T.Zsírsv 1,26 g	Fehérje 15,41 g	Zsír 24,43 g	T.Zsírsv 5,02 g
		Szénhidrát 43,21 g	Cukor 8,10 g	Só 0,39 g	Szénhidrát 22,81 g	Cukor 12,00 g	Só 0,13 g	Szénhidrát 26,42 g	Cukor 0,54 g	Só 0,83 g	Szénhidrát 52,75 g	Cukor 21,99 g	Só 0,38 g	Szénhidrát 46,67 g	Cukor 17,98 g	Só 0,09 g
	Ebéd	Burgonyaleves magyaros, Finomfőzelék , Szárnyas vagdalt , Körte	Lencsegulyás, Darásmetélt, Sárgabaracklevár, Alma, Félbarna kenyér	Halburger, Vajas petrezselymes burgonya, Sárgaborsókrémleves, Kenyérkocka, Céklasaláta 0,06	Minestra leves, Kukoricás rizs, Kovászos uborka, Túró rudi, Fűszeres csirkemell csíkok	Zabgaluska leves , Tökfőzelék, Sertéssült falatok, Teljeskiőrlésű kenyér , Gyümölcskocka										
		Energia 757,16 Kcal / 3 180,07 KJ	Energia 673,35 Kcal / 2 828,07 KJ	Energia 647,05 Kcal / 2 717,61 KJ	Energia 582,53 Kcal / 2 446,63 KJ	Energia 650,64 Kcal / 2 732,69 KJ										
		Fehérje 31,48 g	Zsír 22,15 g	T.Zsírsv 4,41 g	Fehérje 26,14 g	Zsír 21,10 g	T.Zsírsv 5,63 g	Fehérje 29,42 g	Zsír 16,04 g	T.Zsírsv 3,48 g	Fehérje 29,76 g	Zsír 15,62 g	T.Zsírsv 1,78 g	Fehérje 21,05 g	Zsír 34,10 g	T.Zsírsv 7,61 g
		Szénhidrát 110,25 g	Cukor 3,22 g	Só 3,20 g	Szénhidrát 97,19 g	Cukor 11,35 g	Só 0,63 g	Szénhidrát 95,17 g	Cukor 4,80 g	Só 2,10 g	Szénhidrát 77,51 g	Cukor 8,50 g	Só 2,35 g	Szénhidrát 63,78 g	Cukor 0,00 g	Só 1,38 g



.....
Gazdaságvezető