

















## Heti étlap 2015.12.07. - 2015.12.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Tízórai	Forralt tej , Margarin, Méz, Zsemle	Meggyes tea, Margarin, Zala felvágott, Teljeskiőrlésű kenyér , Retek DB	Tejeskávé, Vaj, Kifli magos, Paprika	Citromos tea , Margarin, Trappista sajt, Teljeskiőrlésű kenyér , Sárgarépa csomós	Forralt tej , Croissant sajtos, Vaj
		Energia 278,51 Kcal / 1 169,74 KJ	Energia 374,46 Kcal / 1 572,73 KJ	Energia 394,33 Kcal / 1 656,19 KJ	Energia 287,74 Kcal / 1 208,51 KJ	Energia 380,72 Kcal / 1 599,02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,34 g 5,35 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,35 g 10,68 g 2,91 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,26 g 16,39 g 4,77 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,70 g 13,54 g 7,16 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,88 g 10,00 g 5,01 g
		Szénhidrát Cukor Só 46,60 g 8,10 g 0,43 g	Szénhidrát Cukor Só 56,10 g 21,99 g 0,85 g	Szénhidrát Cukor Só 49,73 g 17,98 g 0,27 g	Szénhidrát Cukor Só 27,50 g 12,00 g 0,58 g	Szénhidrát Cukor Só 26,93 g 0,00 g 0,11 g
	Ebéd	Lebbencsleves, Cukkini-főzelék , Félbarna kenyér, Alma, Sült csirkecomb isi	Zellerkrémleves , Mézes-mustáros csirkeragu , Pirított kiflikarika , Narancs, Párolt rizsköret 0,2	Zöldborsófőzelék , Túró rudi, Gombaleves, kiscsillagtészta , Aprópecsenye csirke, Teljeskiőrlésű kenyér	Csontleves , Levestésztabetét cérnametelt , Vadas csirkemell , Spagetti , Körte	Csirkebecsináltleves , Gyümölcsrizs , Teljeskiőrlésű kenyér , Mandarin 1 db
		Energia 756,75 Kcal / 3 178,35 KJ	Energia 687,07 Kcal / 2 885,69 KJ	Energia 619,58 Kcal / 2 602,24 KJ	Energia 735,99 Kcal / 3 091,16 KJ	Energia 646,74 Kcal / 2 716,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 50,07 g 25,09 g 5,18 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 29,18 g 16,07 g 3,60 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 41,22 g 15,20 g 1,44 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 34,60 g 15,72 g 2,17 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28,97 g 10,04 g 2,11 g
		Szénhidrát Cukor Só 80,95 g 1,30 g 2,47 g	Szénhidrát Cukor Só 123,89 g 4,05 g 1,36 g	Szénhidrát Cukor Só 76,60 g 8,50 g 1,59 g	Szénhidrát Cukor Só 110,95 g 5,00 g 1,55 g	Szénhidrát Cukor Só 116,94 g 9,99 g 0,92 g



## Heti étlap 2015.12.07. - 2015.12.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Uzsonna	Baromfipárizsi, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Zöldhagymás túrókrém, Zsemle, Zöldpaprika, Tej 2,8% 5/1	Ivólé 50%, Házi csirkemájaskrém 0,04, Teljeskiőrlésű kenyér , Újhagyma	Tej 2,8% 5/1, Padlizsán krém 0,04, Félbarna kenyér, Paradicsom	Ivólé, Csirkemell sonka, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér , Retek DB										
		Energia 267,01 Kcal / 1 121,44 KJ	Energia 328,45 Kcal / 1 379,49 KJ	Energia 381,80 Kcal / 1 603,56 KJ	Energia 301,99 Kcal / 1 268,36 KJ	Energia 352,57 Kcal / 1 480,79 KJ										
		Fehérje 12,45 g	Zsír 8,87 g	T.Zsír 1,62 g	Fehérje 18,06 g	Zsír 9,65 g	T.Zsír 4,99 g	Fehérje 8,79 g	Zsír 16,32 g	T.Zsír 5,98 g	Fehérje 13,75 g	Zsír 7,63 g	T.Zsír 3,06 g	Fehérje 15,73 g	Zsír 3,23 g	T.Zsír 0,21 g
		Szénhidrát 34,34 g	Cukor 0,00 g	Só 0,71 g	Szénhidrát 42,35 g	Cukor 0,00 g	Só 0,62 g	Szénhidrát 49,47 g	Cukor 0,00 g	Só 0,28 g	Szénhidrát 43,65 g	Cukor 1,08 g	Só 1,01 g	Szénhidrát 64,65 g	Cukor 0,00 g	Só 0,82 g
		  		 		 		  		   						

.....  
Élmezési  
osztályvezető

Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető