



Heti étlap 2015.12.14. - 2015.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Tízórai	Forralt tej , Mogyorókrém, Teljeskiőrlésű kenyér	Epres tea , Félbarna kenyér, Retek DB, Répás szendvicsskrém 0,04	Forralt tej , Mézes mackó pohely	Mézes tea, Sajtos párizsi, Margarin, Zsemle, Paprika	Karamell , Vaj, Sajtos kifli, Paprika
		Energia 254,44 Kcal / 1 068,65 KJ	Energia 266,26 Kcal / 1 118,29 KJ	Energia 202,46 Kcal / 850,33 KJ	Energia 324,45 Kcal / 1 362,69 KJ	Energia 332,58 Kcal / 1 396,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,70 g 3,79 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,88 g 12,34 g 5,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,91 g 3,18 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,58 g 10,10 g 2,82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,37 g 10,46 g 5,01 g
		Szénhidrát Cukor Só 42,74 g 0,29 g 0,52 g	Szénhidrát Cukor Só 34,45 g 22,35 g 0,29 g	Szénhidrát Cukor Só 34,90 g 0,00 g 0,38 g	Szénhidrát Cukor Só 47,79 g 16,20 g 0,63 g	Szénhidrát Cukor Só 48,60 g 11,99 g 0,39 g
	Ebéd	Magyaros karfiolleves , Parajfőzelék, Alma, Fokhagymás sertésapró , Teljeskiőrlésű kenyér	Pulyka becsináltleves , Mákszórás , Metélt tészta , Narancs, Teljeskiőrlésű kenyér	Húsleves , Cérametelt , Natúr sertéskaraj, Almamártás , Főtt burgonya	Narancsos karottakrémleves , Pirított kiflikarika , Zöldfűszeres csirkeragu , Kiwi, Párolt rizsköret 0,2	Rizsleves , Fejtett babfőzelék , Sült virsli, Pite, meggyes, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia 715,01 Kcal / 3 003,04 KJ	Energia 745,33 Kcal / 3 130,39 KJ	Energia 526,05 Kcal / 2 209,41 KJ	Energia 619,40 Kcal / 2 601,48 KJ	Energia 809,62 Kcal / 3 400,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,87 g 32,83 g 8,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,95 g 28,28 g 6,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,74 g 20,61 g 4,43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,75 g 13,61 g 2,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,31 g 25,41 g 6,24 g
		Szénhidrát Cukor Só 74,85 g 0,00 g 1,94 g	Szénhidrát Cukor Só 94,85 g 19,98 g 1,63 g	Szénhidrát Cukor Só 63,53 g 8,19 g 2,77 g	Szénhidrát Cukor Só 92,74 g 0,00 g 1,21 g	Szénhidrát Cukor Só 115,13 g 3,00 g 2,08 g



Heti étlap 2015.12.14. - 2015.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Uzsonna	Ivólé, Baromfipárizsi, Margarin, Zsemle, Kígyóuborka	Tej 2,8% 5/1, Főtt tojás, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom	Ivólé, Sajt, lapka, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér , Újhagyma	Tej 2,8% 5/1, Zelleres sajtkrém, Teljeskiőrlésű kenyér , Retek DB	Ivójoghurt gyümölcsös, Kifli										
		Energia 357,72 Kcal / 1 502,42 KJ	Energia 311,38 Kcal / 1 307,80 KJ	Energia 343,64 Kcal / 1 443,29 KJ	Energia 362,55 Kcal / 1 522,71 KJ	Energia 202,64 Kcal / 851,09 KJ										
		Fehérje 11,09 g	Zsír 8,62 g	T.Zsír-sav 1,62 g	Fehérje 14,69 g	Zsír 17,70 g	T.Zsír-sav 7,68 g	Fehérje 9,60 g	Zsír 5,46 g	T.Zsír-sav 1,79 g	Fehérje 14,81 g	Zsír 13,61 g	T.Zsír-sav 7,39 g	Fehérje 6,86 g	Zsír 3,21 g	T.Zsír-sav 3,13 g
		Szénhidrát 58,44 g	Cukor 0,00 g	Só 0,62 g	Szénhidrát 23,33 g	Cukor 0,00 g	Só 0,31 g	Szénhidrát 63,89 g	Cukor 0,00 g	Só 0,42 g	Szénhidrát 47,90 g	Cukor 0,00 g	Só 0,54 g	Szénhidrát 36,28 g	Cukor 12,99 g	Só 0,48 g

.....
Élmezési
osztályvezető

Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

