



## Heti étlap 2015.12.21. - 2015.12.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Tízórai	Kakaó, Vaj, Kifli	Citromos tea , Félbarna kenyér, Vajkrém zöldhagymás	Forralt tej , Méz, Margarin, Korpás kenyér	Pulyka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Gyümölcs tea	Forralt tej , Szárnyashúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia 310,43 Kcal / 1 303,81 KJ	Energia 347,40 Kcal / 1 459,08 KJ	Energia 169,10 Kcal / 710,22 KJ	Energia 309,36 Kcal / 1 299,31 KJ	Energia 212,87 Kcal / 894,05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,70 g 11,40 g 5,65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,88 g 16,60 g 7,73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,65 g 5,10 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,13 g 10,84 g 0,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,73 g 8,06 g 2,57 g
		Szénhidrát Cukor Só 40,63 g 5,00 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 41,55 g 13,08 g 0,72 g	Szénhidrát Cukor Só 23,50 g 8,10 g 0,17 g	Szénhidrát Cukor Só 42,92 g 21,99 g 0,32 g	Szénhidrát Cukor Só 20,71 g 0,00 g 0,68 g
		 	 	 	  	 
	Ebéd	Céklasaláta 0,06, Hagymakrém leves, Kölesgolyó, Magyaros tört burgonya , Pulyka brassó	Szilvaleves , Rántott hal, Petrezselymes rizs, Vegyes vágott savanyúság	Erőleves , Lencsefőzelék, Félbarna kenyér, Alma, Sertés pörkölt, Levestésztabetét cérnametélt	Bakonyi betyárleves, Spagetti, Tejföl, Trappista sajt, Narancs	Burgonyaleves magyaros, Zöldbabfőzelék , Egybevagdalt , Félbarna kenyér, Túró rudi
		Energia 589,36 Kcal / 2 475,31 KJ	Energia 765,50 Kcal / 3 215,10 KJ	Energia 860,31 Kcal / 3 613,30 KJ	Energia 756,81 Kcal / 3 178,60 KJ	Energia 824,95 Kcal / 3 464,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,61 g 17,99 g 4,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,87 g 27,38 g 3,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,88 g 32,01 g 7,54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,87 g 41,61 g 16,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,50 g 40,30 g 6,03 g
		Szénhidrát Cukor Só 80,35 g 4,80 g 1,07 g	Szénhidrát Cukor Só 102,55 g 8,29 g 1,60 g	Szénhidrát Cukor Só 102,84 g 5,43 g 2,30 g	Szénhidrát Cukor Só 62,00 g 0,00 g 1,62 g	Szénhidrát Cukor Só 85,27 g 9,80 g 2,56 g
		  	    	    	    	    





### Heti étlap 2015.12.21. - 2015.12.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Uzsonna	Ivólé 50%, Csirkemájkrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika			Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Újhagyma, Tej 2,8% 5/1			Kígyóuborka, Ivólé 50%, Zsemle, teljes kiőrlésű , Cukkinis túrókrém			Tej 2,8% 5/1, Padlizsán krém 0,04, Félbarna kenyér, Paradicsom			Ivólé 50%, Sajt, lapka, Margarin, Zsemle , Paprika		
		Energia			Energia			Energia			Energia			Energia		
		440,34 Kcal / 1 849,43 KJ			246,38 Kcal / 1 034,80 KJ			336,84 Kcal / 1 414,73 KJ			279,20 Kcal / 1 172,64 KJ			347,54 Kcal / 1 459,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13,49 g	2,92 g	0,22 g	12,46 g	13,58 g	5,95 g	10,64 g	2,75 g	1,20 g	13,20 g	6,34 g	3,06 g	8,30 g	5,33 g	1,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89,16 g	0,00 g	0,89 g	18,97 g	0,00 g	0,48 g	66,52 g	0,00 g	0,77 g	41,41 g	1,08 g	0,82 g	65,70 g	0,00 g	0,32 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető