



## Heti étlap 2015.12.21. - 2015.12.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(03701) Iskola IV. Menü	Tízórai	Kakaó, Vaj, Zsemle	Vadmálna tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell, Margarin, Burgonyás kenyér	Citromos tea , Pulyka felvágott, Margarin, Kukoricás kenyér	Forralt tej , Zsemle rozsos , Retek DB, Szárnyashúskrém
		Energia 326,74 Kcal / 1 372,31 KJ	Energia 410,57 Kcal / 1 724,39 KJ	Energia 329,84 Kcal / 1 385,33 KJ	Energia 371,14 Kcal / 1 558,79 KJ	Energia 306,91 Kcal / 1 289,02 KJ
		Fehérje 12,26 g	Fehérje 17,22 g	Fehérje 11,67 g	Fehérje 12,84 g	Fehérje 18,26 g
		Zsír 11,44 g	Zsír 13,89 g	Zsír 5,63 g	Zsír 11,20 g	Zsír 8,28 g
		T.Zsírsv 5,65 g	T.Zsírsv 7,14 g	T.Zsírsv 1,38 g	T.Zsírsv 0,37 g	T.Zsírsv 2,57 g
	Ebéd	Szénhidrát 44,05 g	Szénhidrát 54,03 g	Szénhidrát 58,42 g	Szénhidrát 53,85 g	Szénhidrát 40,20 g
		Cukor 5,00 g	Cukor 21,99 g	Cukor 19,98 g	Cukor 12,00 g	Cukor 0,00 g
		Só 0,43 g	Só 0,87 g	Só 0,37 g	Só 0,64 g	Só 0,88 g
		 	 	 	  	 
		Brokkolikrémleves , Levesgyöngy, Főtt burgonya, Alma, Lecsős csirkemell	Finomfőzelék , Sült virsli, Túró rudi, Rizsleves , Teljeskiőrlésű kenyér	Pulyka brassói, Uborkasaláta , Petrezselymes burgonya, Cukkinikrémleves, Kenyérkocka	Meggyleves , Halburger, Párolt rizs, Párolt sárgarépa	Alma, Káposztás kocka , Bakonyi betyárleves, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia 562,61 Kcal / 2 362,96 KJ	Energia 743,10 Kcal / 3 121,02 KJ	Energia 546,01 Kcal / 2 293,24 KJ	Energia 446,29 Kcal / 1 874,42 KJ	Energia 844,86 Kcal / 3 548,41 KJ
		Fehérje 27,71 g	Fehérje 28,24 g	Fehérje 26,40 g	Fehérje 18,91 g	Fehérje 31,29 g
		Zsír 10,50 g	Zsír 28,75 g	Zsír 19,93 g	Zsír 13,05 g	Zsír 26,64 g
		T.Zsírsv 1,77 g	T.Zsírsv 6,51 g	T.Zsírsv 4,80 g	T.Zsírsv 3,11 g	T.Zsírsv 7,29 g
		Szénhidrát 84,59 g	Szénhidrát 94,96 g	Szénhidrát 65,32 g	Szénhidrát 62,95 g	Szénhidrát 119,69 g
		Cukor 1,72 g	Cukor 11,50 g	Cukor 7,99 g	Cukor 10,29 g	Cukor 4,00 g
		Só 1,38 g	Só 3,58 g	Só 1,86 g	Só 1,60 g	Só 1,23 g
		      	     	 	      	      



### Heti étlap 2015.12.21. - 2015.12.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(03701) Iskola IV. Menü	Uzsonna	Kígyóuborka, Tojáskrém , Teljeskiőrlésű kenyér			Sült húskrém , Félbarna kenyér, Újhagyma, Tej 2,8% 5/1			Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom, Kockasajt, sonkás			Tej 2,8% 5/1, Petr. szendvicskrém , Zsemle, teljes kiőrlésű , Paprika			Natúr joghurt, Kifli		
		Energia			Energia			Energia			Energia			Energia		
		468,20 Kcal / 1 966,44 KJ			370,89 Kcal / 1 557,74 KJ			456,96 Kcal / 1 919,23 KJ			511,87 Kcal / 2 149,85 KJ			184,64 Kcal / 775,49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18,31 g	6,36 g	0,81 g	21,74 g	12,40 g	4,30 g	18,54 g	6,60 g	0,02 g	17,57 g	18,05 g	8,65 g	7,54 g	3,91 g	3,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,45 g	0,00 g	1,46 g	42,53 g	1,08 g	1,05 g	80,85 g	0,00 g	1,42 g	69,78 g	0,00 g	0,73 g	29,68 g	0,00 g	0,52 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető