





# Heti étlap 2016.03.14. - 2016.03.18.

		szerda	csütörtök	péntek						
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü	Citromos tea , Teljes kiőrlésű kenyér, Zala felvágott, Sárgarépa, Margarin	Tejeskávé, Margarin, Zsemle, magos	Gyümölcs tea, Sajtkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek						
		Energia	Energia	Energia						
		343,42 Kcal / 1 442,36 Kj		347,64 Kcal / 1 460,09 Kj		522,02 Kcal / 2 192,48 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		12,90 g	10,66 g	2,93 g	11,89 g	6,08 g	1,39 g	20,23 g	12,12 g	5,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,70 g	12,00 g	0,87 g	61,63 g	17,98 g	0,47 g	82,98 g	21,99 g	1,27 g		
										
										
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü	Szezámos vagdalt , Teljes kiőrlésű kenyér, Erőleves , Fejtett babfőzelék , Levestésztabetét cérnametölt	Csirkeraguleves, Darásmetölt, Sárgabaracklekvár, Alma	Májgaluska leves , Sós-kamártás , Főtt tojás, 1/2 adag főtt burgonya						
		Energia	Energia	Energia						
		652,70 Kcal / 2 741,34 Kj		701,33 Kcal / 2 945,59 Kj		453,70 Kcal / 1 905,54 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		31,48 g	21,70 g	4,49 g	26,44 g	12,78 g	2,23 g	21,30 g	17,06 g	3,70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		88,18 g	3,00 g	2,12 g	124,69 g	16,29 g	0,62 g	55,13 g	11,99 g	1,39 g
										



## Heti étlap 2016.03.14. - 2016.03.18.

		szerda	csütörtök	péntek						
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü	Hideg tej, Kockasajt, sonkás, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros vajkrém 0,04, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Teljes kiőrlésű kenyér, Hideg tej, Házi Szárnyashúskrém						
		Energia	Energia	Energia						
		339,20 Kcal / 1 424,64 KJ		243,94 Kcal / 1 024,55 KJ		345,15 Kcal / 1 449,63 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		16,20 g	11,20 g	3,04 g	4,22 g	16,54 g	7,35 g	17,11 g	10,88 g	3,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		43,40 g	0,00 g	0,72 g	19,46 g	0,00 g	0,93 g	44,73 g	0,00 g	0,71 g

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető