

















## Heti étlap 2016.03.21. - 2016.03.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Forralt tej , Vaj, Kifli, szezámmagos	Teljes kiőrlésű kenyér, Karamell, Vajkrém magyaros	Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Epres tea	Margarin, Kifli, Forralt tej	Epres tea , Margarin, Zsemle, Jégcsap retek
		Energia 274,88 Kcal / 1 154,50 KJ	Energia 326,56 Kcal / 1 371,55 KJ	Energia 442,83 Kcal / 1 859,89 KJ	Energia 245,95 Kcal / 1 032,99 KJ	Energia 251,29 Kcal / 1 055,42 KJ
		Fehérje 10,77 g	Fehérje 7,62 g	Fehérje 14,37 g	Fehérje 11,30 g	Fehérje 5,56 g
		Zsír 10,31 g	Zsír 17,45 g	Zsír 5,98 g	Zsír 5,35 g	Zsír 2,45 g
		T.Zsírsv 5,01 g	T.Zsírsv 1,38 g	T.Zsírsv 1,79 g	T.Zsírsv 1,63 g	T.Zsírsv 0,00 g
Ebéd	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Szénhidrát 35,11 g	Szénhidrát 35,96 g	Szénhidrát 82,71 g	Szénhidrát 38,50 g	Szénhidrát 51,61 g
		Cukor 0,00 g	Cukor 19,98 g	Cukor 21,99 g	Cukor 0,00 g	Cukor 21,99 g
		Só 0,39 g	Só 0,15 g	Só 0,75 g	Só 0,43 g	Só 0,35 g
		Kefíres burgonyafőzelék, Alma, Tojásleves , Félbarna kenyér, Sertéssült falatok	Lecsós csirkemáj, Tarhonya, Zellerkrémleves , Levesgyöngy	Csirkebecsinált leves , Piskótakocka , Csokiöntet , Alma	Meggye leves , Rántott sertésszelet, Mongol saláta, Petrezselymes burgonya	Daragaluska leves, Teljes kiőrlésű kenyér, Sült virsli, Szárzababfőzelék
		Energia 862,63 Kcal / 3 623,05 KJ	Energia 706,19 Kcal / 2 966,00 KJ	Energia 454,67 Kcal / 1 909,61 KJ	Energia 743,75 Kcal / 3 123,75 KJ	Energia 670,92 Kcal / 2 817,86 KJ
		Fehérje 34,88 g	Fehérje 36,53 g	Fehérje 18,72 g	Fehérje 26,58 g	Fehérje 30,79 g
		Zsír 34,14 g	Zsír 19,31 g	Zsír 14,30 g	Zsír 21,87 g	Zsír 22,99 g
		T.Zsírsv 9,14 g	T.Zsírsv 4,03 g	T.Zsírsv 1,61 g	T.Zsírsv 4,32 g	T.Zsírsv 6,63 g
		Szénhidrát 103,42 g	Szénhidrát 112,72 g	Szénhidrát 61,99 g	Szénhidrát 108,20 g	Szénhidrát 89,28 g
		Cukor 0,00 g	Cukor 0,88 g	Cukor 6,49 g	Cukor 14,48 g	Cukor 2,50 g
		Só 1,58 g	Só 6,92 g	Só 0,54 g	Só 2,91 g	Só 1,74 g



## Heti étlap 2016.03.21. - 2016.03.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek, Házi csirkemájaskrém	Zala felvágott, Margarin, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű kenyér	Hideg tej, Zsemle, korpás , Jégcsap retek, Szendvicskrém	Lilahagyma, Teljes kiőrlésű kenyér, Tojáskrém	Teljes kiőrlésű kenyér, Hideg tej, Margarin, Tavaszi felvágott										
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia										
		238,41 Kcal / 1 001,32 KJ			267,96 Kcal / 1 125,43 KJ			404,01 Kcal / 1 696,84 KJ			349,35 Kcal / 1 467,27 KJ			370,28 Kcal / 1 555,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,85 g	16,34 g	5,98 g	11,89 g	10,51 g	2,91 g	13,64 g	22,39 g	10,84 g	13,36 g	5,86 g	0,81 g	17,00 g	14,05 g	5,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		13,98 g	0,00 g	0,31 g	31,39 g	0,00 g	0,74 g	36,97 g	0,00 g	0,37 g	60,75 g	0,00 g	1,12 g	43,95 g	0,00 g	0,80 g
 			  			 			   			  				

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető