



Heti étlap 2016.03.14. - 2016.03.18.

		szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Csirkemell sonka, Margarin, Citromos tea , Zsemle, magos	Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kakaó, Méz	Vadmálna tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldfűszeres sajtkrém
		Energia 296,99 Kcal / 1 247,36 KJ	Energia 369,91 Kcal / 1 553,62 KJ	Energia 393,49 Kcal / 1 652,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,14 g 4,09 g 0,21 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,67 g 6,69 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16,35 g 11,82 g 6,44 g
		Szénhidrát Cukor Só 49,76 g 12,00 g 0,75 g	Szénhidrát Cukor Só 64,12 g 16,20 g 0,41 g	Szénhidrát Cukor Só 55,44 g 21,99 g 0,88 g
				
Ebéd	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Káposztás kocka , Narancs, Teljes kiőrlésű kenyér, Gulyás	Paradicsom leves , Párolt rizs, Párolt sárgarépa, Rántott halrud, Levestésztabetét betű	Zöldbabfőzelék , Szárnyas vagdalt, Félbarna kenyér, Zöldségleves
		Energia 656,32 Kcal / 2 756,54 KJ	Energia 571,87 Kcal / 2 401,85 KJ	Energia 514,43 Kcal / 2 160,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 26,18 g 13,97 g 2,34 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21,04 g 17,86 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27,44 g 15,79 g 3,71 g
		Szénhidrát Cukor Só 106,08 g 3,44 g 1,09 g	Szénhidrát Cukor Só 80,71 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 68,68 g 0,00 g 2,55 g
				



Heti étlap 2016.03.14. - 2016.03.18.

		szerda	csütörtök	péntek						
Uzsonna	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Hideg tej, Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Reszelt sajt , Félbarna kenyér, Kígyóuborka, Margarin	Hideg tej, Baromfipárizsi, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér, Vaj						
		Energia	Energia	Energia						
		362,32 Kcal / 1 521,74 Kj		326,33 Kcal / 1 370,59 Kj		437,30 Kcal / 1 836,66 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		19,60 g	12,88 g	5,80 g	17,46 g	13,89 g	0,00 g	19,28 g	19,52 g	8,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		41,99 g	0,00 g	0,64 g	32,87 g	0,00 g	0,49 g	46,12 g	0,00 g	0,79 g
 			 			  				

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető