












Heti étlap 2016.03.28. - 2016.04.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü	Citromos tea , Mustár, Teljes kiőrlésű kenyér, Főtt virsli	Forralt tej , Csokis gabonagolyó	Citromos tea , Kockasajt , Kifli, Jégcsap retek	Tejeskávé, Vaj, Zsemle
		Energia	Energia	Energia	Energia
		235,76 Kcal / 990,19 KJ	203,86 Kcal / 856,21 KJ	226,80 Kcal / 952,56 KJ	350,20 Kcal / 1 470,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,03 g 12,38 g 4,21 g	8,70 g 3,90 g 1,63 g	6,20 g 3,20 g 2,97 g	10,36 g 9,90 g 4,77 g
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21,92 g 12,00 g 0,77 g	33,40 g 0,00 g 0,11 g	42,51 g 12,00 g 0,61 g	55,21 g 17,98 g 0,41 g
		   	   	 	 
		Palócleves 0,3, Túrós metélt, Alma	Pírtott tésztaleves, Tökfőzelék, Párolt csirkemell, Teljes kiőrlésű kenyér, Mandarin	Paradicsom leves , Tavaszi sertésragu 0,15, Párolt rizs, Mongol saláta	Gombakrémleves , Levesgyöngy, Bolognai spagetti pulyka, Reszelt sajt
		Energia	Energia	Energia	Energia
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü	725,74 Kcal / 3 048,11 KJ	899,52 Kcal / 3 777,98 KJ	615,02 Kcal / 2 583,08 KJ	768,29 Kcal / 3 226,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,67 g 26,60 g 8,45 g	46,89 g 10,73 g 2,02 g	20,03 g 22,53 g 4,73 g	34,61 g 24,12 g 8,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		92,20 g 0,00 g 2,49 g	154,13 g 0,00 g 2,31 g	82,68 g 9,19 g 3,13 g	103,25 g 3,00 g 2,51 g
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü	 	   	  	   



Heti étlap 2016.03.28. - 2016.04.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü	Teljes kiőrlésű kenyér, Hideg tej, Magyaros vajkrém 0,04, Jégcsap retek	Kifli, Kefir	Hideg tej, Margarin, Csirkemell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér	Csicseriborsókrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Póréhagyma								
		Energia	Energia	Energia	Energia								
		343,62 Kcal / 1 443,20 KJ			201,75 Kcal / 847,35 KJ			473,04 Kcal / 1 986,77 KJ			207,26 Kcal / 870,49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,78 g	22,12 g	10,39 g	11,50 g	0,55 g	0,11 g	29,92 g	9,44 g	3,36 g	9,17 g	1,14 g	0,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		25,35 g	0,00 g	1,05 g	37,70 g	0,00 g	0,56 g	67,10 g	0,00 g	1,44 g	40,07 g	0,00 g	0,81 g
 			 			  			 				

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető