



Heti étlap 2016.03.28. - 2016.04.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Forralt tej , Margarin, Zsemle, Reszelt sajt	Citromos tea , Zöldfűszeres túrókrém házi, Félbarna kenyér	Kakaó, Margarin, Zsemle, magos	Forralt tej , Vaj, Kajsziparack lekvár, Kifli
		Energia 393,99 Kcal / 1 654,76 KJ	Energia 374,33 Kcal / 1 572,19 KJ	Energia 324,18 Kcal / 1 361,56 KJ	Energia 343,46 Kcal / 1 442,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 22,38 g 16,59 g 8,77 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,96 g 3,70 g 0,99 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,79 g 7,62 g 2,27 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,41 g 10,35 g 5,01 g
		Szénhidrát Cukor Só 39,14 g 0,00 g 0,82 g	Szénhidrát Cukor Só 70,14 g 12,00 g 1,59 g	Szénhidrát Cukor Só 50,47 g 5,00 g 0,49 g	Szénhidrát Cukor Só 51,43 g 10,86 g 0,43 g
Ebéd	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Sütőtökrém leves , Csirke pörkölt , Csemege uborka, Párolt rizs, Kenyérkocka	Parajfőzelék, Főtt tojás, 1/2 adag főtt burgonya, Mandarin , Teljes kiőrlésű kenyér, Pirított tésztaleves	Gombaleves, kicsillagtészta , Paradicsomos burgfőz, Szárnyas vagdalt, Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkeraguleves, Metélt tészta , Tehéntúró, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma, Tejföl
		Energia 582,89 Kcal / 2 448,14 KJ	Energia 739,16 Kcal / 3 104,47 KJ	Energia 583,46 Kcal / 2 450,53 KJ	Energia 818,83 Kcal / 3 439,09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23,60 g 13,49 g 1,39 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28,86 g 15,96 g 2,91 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32,11 g 13,08 g 2,62 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 37,64 g 22,22 g 6,43 g
		Szénhidrát Cukor Só 89,00 g 3,35 g 2,21 g	Szénhidrát Cukor Só 124,62 g 0,00 g 1,80 g	Szénhidrát Cukor Só 84,10 g 0,00 g 1,81 g	Szénhidrát Cukor Só 122,49 g 0,00 g 1,11 g



Heti étlap 2016.03.28. - 2016.04.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
Uzsonna	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Hideg tej, Szezámmagos túrókrém, Teljes kiőrlésű zsemle	Ivóyoghurt gyümölcsös, Kifli	Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma	Kockasajt, sonkás, Kifli, Sárgarépa csomós								
		Energia	Energia	Energia	Energia								
		330,01 Kcal / 1 386,04 KJ		218,95 Kcal / 919,59 KJ		385,67 Kcal / 1 619,81 KJ		215,93 Kcal / 906,91 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16,10 g	15,18 g	3,57 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g	17,09 g	9,37 g	1,62 g	8,64 g	5,45 g	0,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32,67 g	0,00 g	0,43 g	39,70 g	12,99 g	0,52 g	58,24 g	0,00 g	0,98 g	32,95 g	0,00 g	0,60 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető