




















Heti étlap 2016.02.29. - 2016.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
Tízórai	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Kakaó, Margarin, Paprika, Zsemle, magos	Epres tea , Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek	Sült húskrém , Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű zsemle, Forralt tej	Tojáskrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Citromos tea	Csokis gabonagolyó, Forralt tej	Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle, korpás , Citromos tea												
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia	Energia												
		333,93 Kcal / 1 402,51 KJ			422,62 Kcal / 1 775,00 KJ			287,94 Kcal / 1 209,35 KJ			272,09 Kcal / 1 142,78 KJ			203,86 Kcal / 856,21 KJ			243,92 Kcal / 1 024,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		14,39 g	7,77 g	2,27 g	18,00 g	13,94 g	7,14 g	18,92 g	9,58 g	2,89 g	8,72 g	5,41 g	0,81 g	8,70 g	3,90 g	1,63 g	14,12 g	3,30 g	0,28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,97 g	5,00 g	0,49 g	56,15 g	21,99 g	0,83 g	32,26 g	0,00 g	0,69 g	47,01 g	12,00 g	0,84 g	33,40 g	0,00 g	0,11 g	39,28 g	0,00 g	0,62 g		
Ebéd	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Körte , Zöldségkrémleves , Levesgyöngy, Pulyka brassói, Pirított burgonya , Csemege uborka	Sertés pörkölt, Tökfőzelék, Piskótarolád, Teljes kiőrlésű kenyér , Árpagyöngy leves	Spagetti, Tejföl, Reszelt sajt , Mandarin , Haséleves	Almaleves 0,25, Rántott hal, Petrezselymes rizs , Párolt kukorica	Teljes kiőrlésű kenyér, Pirított tésztaleves, Zöldborsófőzelék , Alma, Vagdalt pulykahúsból	Bakonyi sertésbetyárleves, Káposztás kocka , Narancs, Teljes kiőrlésű kenyér												
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia	Energia												
		847,70 Kcal / 3 560,34 KJ			755,65 Kcal / 3 173,73 KJ			761,51 Kcal / 3 198,34 KJ			782,82 Kcal / 3 287,84 KJ			874,61 Kcal / 3 673,36 KJ			682,30 Kcal / 2 865,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		30,09 g	26,06 g	5,39 g	33,19 g	21,61 g	4,23 g	37,76 g	28,78 g	12,09 g	25,67 g	29,13 g	4,38 g	36,82 g	38,70 g	5,82 g	25,00 g	23,48 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123,88 g	0,00 g	1,78 g	112,05 g	0,35 g	1,43 g	93,86 g	0,00 g	1,65 g	105,52 g	14,99 g	1,60 g	99,71 g	3,00 g	1,50 g	96,62 g	0,00 g	0,07 g		



Heti étlap 2016.02.29. - 2016.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
Uzsonna	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Natúr joghurt, Kifli	Margarin, Mákkal szórt kis kifli, Ivólé	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kockasajt , Paprika	Hideg tej, Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika												
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia	Energia												
		134,31 Kcal / 564,10 KJ		200,95 Kcal / 843,99 KJ		3 123,00 Kcal / 13 116,60 KJ		292,38 Kcal / 1 228,00 KJ		221,99 Kcal / 932,36 KJ		362,32 Kcal / 1 521,74 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav			
		7,40 g	8,37 g	1,62 g	8,10 g	3,95 g	3,91 g	103,50 g	9,75 g	0,00 g	11,86 g	10,25 g	2,82 g	7,56 g	5,55 g	2,97 g	19,60 g	12,88 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		7,34 g	0,00 g	0,37 g	33,10 g	0,00 g	0,56 g	655,00 g	0,00 g	7,00 g	38,11 g	0,00 g	0,72 g	34,80 g	0,00 g	0,67 g	41,99 g	0,00 g	0,34 g
		  		 		     		  		 		 							

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető