



Heti étlap 2016.02.29. - 2016.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü	Kakaó, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka, Sajt, lapka, Margarin	Tojáskrém , Kukoricás kenyér , Kígyóuborka, Gyümölcs tea	Kakaó, Margarin, Kifli teljes kiőrlésű	Citromos tea , Padlizsán krém , Póréhagyma, Teljes kiőrlésű kenyér	Cukkinis sajtkrém, Jégcsap retek, Forralt tej , Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea , Teljes kiőrlésű zsemle, Halkrém
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		288,03 Kcal / 1 209,73 KJ	257,12 Kcal / 1 079,90 KJ	299,50 Kcal / 1 257,90 KJ	244,88 Kcal / 1 028,50 KJ	405,91 Kcal / 1 704,82 KJ	202,89 Kcal / 852,14 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
		14,13 g 9,32 g 4,06 g	6,41 g 5,30 g 0,81 g	12,23 g 8,44 g 2,27 g	7,55 g 2,08 g 0,00 g	15,35 g 19,07 g 10,79 g	6,39 g 4,91 g 0,74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü	Zöldborsófőzelék , Félbarna kenyér, Csirke pörkölt , Alföldi leves 0,25	Paradicsom leves , Rántott csirkemell , Párolt zöldség, Petrezselymes burgonya	Carbonare pulykaapró , Spagetti, Alma, Rizsleves	Tojásleves , Lencsefőzelék, Füstölt főtt tarja, Piskótaralád	Tejbedara , Fahéjsaj porcukor szórat, Körte , Bakonyi betyárleves	Brokkolikrémleves , Kenyérkocka, Serpenyősborg. pulykából , Csemege uborka, Félbarna kenyér
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		646,76 Kcal / 2 716,39 KJ	740,17 Kcal / 3 108,71 KJ	604,55 Kcal / 2 539,11 KJ	651,20 Kcal / 2 735,04 KJ	832,06 Kcal / 3 494,65 KJ	762,30 Kcal / 3 201,66 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
		34,75 g 15,94 g 2,64 g	31,81 g 24,89 g 2,81 g	26,16 g 16,33 g 3,56 g	28,42 g 21,29 g 4,44 g	21,24 g 41,36 g 8,34 g	32,47 g 24,22 g 5,07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü	89,10 g 5,57 g 2,74 g	92,95 g 5,00 g 1,61 g	88,32 g 0,00 g 1,56 g	83,64 g 2,00 g 1,52 g	94,13 g 20,18 g 0,99 g	102,71 g 1,19 g 2,96 g



Heti étlap 2016.02.29. - 2016.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü	Pulyka felvágott, Vaj, Félbarna kenyér, Újhagyma	Sonka felvágott, Margarin, Jégcsap retek, Hideg tej, Teljes kiőrlésű kenyér	Magyars margarinkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Margarin, Reszelt sajt , Zsemle, Paprika, Hideg tej	Margarin, Zsemle, korpás , Mogyorókrém	Teljes kiőrlésű kenyér, Sajt, lapka, Margarin, Jégcsap retek, Hideg tej
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		325,90 Kcal / 1 368,78 KJ	367,29 Kcal / 1 542,62 KJ	453,01 Kcal / 1 902,64 KJ	431,74 Kcal / 1 813,31 KJ	146,76 Kcal / 616,39 KJ	350,19 Kcal / 1 470,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,45 g 16,03 g 3,75 g	20,66 g 11,85 g 3,04 g	15,29 g 7,33 g 0,02 g	23,18 g 19,34 g 10,18 g	5,28 g 2,93 g 0,07 g	16,70 g 11,10 g 4,83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		33,60 g 0,00 g 0,49 g	44,22 g 0,00 g 0,53 g	81,48 g 0,00 g 1,23 g	41,24 g 0,00 g 0,80 g	24,81 g 0,29 g 0,25 g	45,84 g 0,00 g 0,54 g
  	  	 	 	  	 		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető