



Heti étlap 2016.02.15. - 2016.02.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Forralt tej , Házi húskrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika	Vadmálna tea, Vajkrém magyaros, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsap retek	Karamell, Vaj, Kifli, Paprika	Citromos tea, Házi csirkemájaskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kakaó, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Méz
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		322,47 Kcal / 1 354,37 KJ	334,24 Kcal / 1 403,81 KJ	367,06 Kcal / 1 541,65 KJ	203,54 Kcal / 854,87 KJ	468,07 Kcal / 1 965,89 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
		15,83 g 15,27 g 5,62 g	5,06 g 15,26 g 0,00 g	10,94 g 10,05 g 4,76 g	8,06 g 4,21 g 0,77 g	17,41 g 7,09 g 2,27 g
Ebéd	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		30,26 g 0,85 g 0,59 g	45,35 g 21,99 g 0,35 g	58,51 g 19,98 g 0,41 g	33,21 g 22,23 g 0,28 g	84,02 g 21,20 g 0,91 g
		Hagymakrém leves, Kölesgolyó, Hentes pulykatokány 0,12, Párolt rizs, Mandarin	Rántott halrud , Petrezselymes burgonya, Tartármártás , Vegyes gyümölcsleves	Erőleves , Piskótarolád, Brokkolifőzelék, Sült SERTÉS falatok ISI, Teljes kiőrlésű kenyér	Gombaleves, kiscsillagtészta , Vadas csirkemell , Spagetti , Banán	Piskótakocka, Csokiöntet , Kassai burgonyaleves 0,30, Narancs
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
Ebéd	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	743,64 Kcal / 3 123,29 KJ	793,18 Kcal / 3 331,36 KJ	723,29 Kcal / 3 037,82 KJ	770,34 Kcal / 3 235,43 KJ	573,87 Kcal / 2 410,25 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
		29,60 g 25,76 g 6,03 g	23,54 g 29,62 g 5,54 g	30,79 g 22,74 g 4,27 g	36,29 g 12,65 g 2,10 g	16,60 g 26,68 g 8,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		97,42 g 0,07 g 1,14 g	105,63 g 26,53 g 2,44 g	105,46 g 2,16 g 1,58 g	123,79 g 5,00 g 1,24 g	64,79 g 6,49 g 1,38 g
Ebéd	(03702) Iskola IV.Menü Plussz					





Heti étlap 2016.02.15. - 2016.02.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03702) Iskola IV.Menü Plussz	Zala felvágott, Zsemle, Margarin, Lilahagyma	Tej , Margarin, Mákkal szórt kis kifli, Paprika	Óvári sajt, Margarin, Félbarna kenyér, Kígyóuborka	Vaj, Sajtos párizsi, Tej , Zsemle, Póréhagyma	Natúr joghurt, Kifli, Alma										
		Energia 271,21 Kcal / 1 139,08 KJ	Energia 3 110,75 Kcal / 13 065,15 KJ	Energia 294,97 Kcal / 1 238,87 KJ	Energia 348,06 Kcal / 1 461,85 KJ	Energia 263,27 Kcal / 1 105,73 KJ										
		Fehérje 11,54 g	Zsír 10,36 g	T.Zsír 2,91 g	Fehérje 110,70 g	Zsír 12,90 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 18,22 g	Zsír 10,05 g	T.Zsír 4,62 g	Fehérje 17,60 g	Zsír 11,80 g	T.Zsír 4,78 g	Fehérje 8,82 g	Zsír 4,67 g	T.Zsír 3,91 g
		Szénhidrát 32,89 g	Cukor 0,00 g	Só 0,72 g	Szénhidrát 638,50 g	Cukor 0,00 g	Só 7,11 g	Szénhidrát 32,91 g	Cukor 0,00 g	Só 1,01 g	Szénhidrát 43,21 g	Cukor 0,00 g	Só 0,74 g	Szénhidrát 45,70 g	Cukor 0,00 g	Só 0,57 g

.....
Élmezési
osztályvezető

Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető