



Heti étlap 2016.02.08. - 2016.02.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü	Forralt tej , Házi Szárnyashúskrém , Kukoricás kenyér	Vadmálna tea, Magyaros vajkrém 0,04, Teljes kiőrlésű zsemle, Retek DB	Karamell, Vaj, Kifli	Citromos tea , Házi csirkemájaskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta	Margarin, Forralt tej , Zsemle, magos
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		303,77 Kcal / 1 275,83 KJ	357,95 Kcal / 1 503,39 KJ	357,31 Kcal / 1 500,70 KJ	160,92 Kcal / 675,86 KJ	360,63 Kcal / 1 514,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,41 g 8,28 g 2,58 g	5,61 g 16,75 g 7,35 g	10,34 g 9,90 g 4,76 g	7,97 g 4,18 g 0,75 g	12,86 g 14,53 g 1,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü	Zöldbableves , Alma, Teljes kiőrlésű kenyér, Pulyka paprikás, Tészta köret	Sajtkrémleves , Levesgyöngy, Párolt rizs, Édes -savanyú csirkeragu 0,15	Karalábéfőzelék 0,25, Zabpelyhes sert. húsgombóc, Teljes kiőrlésű kenyér, Zabgaluska leves	Rántott hal, Vajas petrezselymes burgonya, Csíki mártás , Almaleves 0,25	Teljes kiőrlésű kenyér, Narancs, Haséleves, Tejberizs , Fahéjsaj porcukor szórát
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		767,83 Kcal / 3 224,89 KJ	700,51 Kcal / 2 942,14 KJ	737,46 Kcal / 3 097,33 KJ	824,03 Kcal / 3 460,93 KJ	790,54 Kcal / 3 320,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31,99 g 25,81 g 5,64 g	27,50 g 28,55 g 10,31 g	26,02 g 24,87 g 5,82 g	24,92 g 35,50 g 7,98 g	31,08 g 9,59 g 2,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(03701) Iskola IV. Menü	41,49 g 0,00 g 0,72 g	46,47 g 21,99 g 1,15 g	57,01 g 19,98 g 0,41 g	22,76 g 12,24 g 0,47 g	44,95 g 0,00 g 0,49 g
Ebéd	(03701) Iskola IV. Menü					





Heti étlap 2016.02.08. - 2016.02.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(03701) Iskola IV. Menü	Vaj, Zala felvágott, Zsemle, Sárgarépa csomós	Margarin, Mákkal szórt kis kifli, Hideg tej	Óvári sajt, Margarin, Félbarna kenyér, Újhagyma	Sajtos párizsi, Zsemle, Hideg tej, Vaj	Natúr joghurt, Kifli										
		Energia 316,77 Kcal / 1 330,43 KJ	Energia 3 129,00 Kcal / 13 141,80 KJ	Energia 298,72 Kcal / 1 254,62 KJ	Energia 343,05 Kcal / 1 440,81 KJ	Energia 200,95 Kcal / 843,99 KJ										
		Fehérje 11,57 g	Zsír 15,41 g	T.Zsírsv 6,31 g	Fehérje 110,30 g	Zsír 15,35 g	T.Zsírsv 3,04 g	Fehérje 18,26 g	Zsír 10,03 g	T.Zsírsv 4,62 g	Fehérje 12,83 g	Zsír 14,85 g	T.Zsírsv 7,12 g	Fehérje 8,10 g	Zsír 3,95 g	T.Zsírsv 3,91 g
		Szénhidrát 32,82 g	Cukor 0,00 g	Só 0,78 g	Szénhidrát 637,60 g	Cukor 0,00 g	Só 7,09 g	Szénhidrát 34,25 g	Cukor 0,00 g	Só 1,01 g	Szénhidrát 39,52 g	Cukor 0,00 g	Só 0,49 g	Szénhidrát 33,10 g	Cukor 0,00 g	Só 0,56 g
		<div> <div>2</div> <div>4</div> <div>1</div> </div>		<div> <div>2</div> <div>4</div> <div>1</div> <div>2</div> </div>		<div> <div>1</div> <div>4</div> </div>		<div> <div>2</div> <div>4</div> <div>1</div> </div>		<div> <div>4</div> <div>1</div> </div>						
				<div> <div>1</div> <div>4</div> </div>												

.....
Élmezési
osztályvezető

Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető